

વેદ્યકલ્પતરૂ” ની ભેટ.

**ખાન પાન.**

ભાગ ૧-૨.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાખિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૯૨૨૨ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ જાનપાન

વિષય ક્ર. : ૪૭૩

“વૈદ્યકકથતરૂ” માસિકની ૨૫ મા વર્ષની લેટ.

# ખાનપાન.

ખેરાક-FOOD.

ભાગ ૧ લો.

છપાવી પ્રગટ કરનાર,  
વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.  
રીચીરોડ-અમદાવાદ.

અંત્યસ્વામિત્વના સર્વ હક્ક પ્રગટકર્તાએ રાખ્યા છે.

પ્રથમ આવૃત્તિ.                      પ્રત ૨૫૦૦.  
સને ૧૯૨૦ (ડીસેમ્બર).    સંવત ૧૯૭૭.

કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
સહરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ  
(૨૨)

૨૨

---

અમદાવાદ-સલાપોસ રોડપર આવેલા  
શ્રી કાયમંડ જ્યુગિલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં  
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

---



## અસ્તાવના.

“વૈદ્યકદ્વપતર” ના ગ્રાહકોને દર વર્ષે એક એક ઉત્તરોત્તર ઉપયોગી વિષયોવાળી ભેટો અપાતી આવે છે. આ વર્ષે એ ભેટો સાથે આપવાનું બને છે, કારણકે સંયોગોને લઇને ગત વર્ષની ચડત ભેટ અપાણી નથી; એટલે તે વર્ષની અને આ વર્ષની એમ ઇ. સ. ૧૯૨૦ તથા ૧૯૨૧ એ સાલની ભેટો સાથે આપવાની પ્રાપ્ત થઇ છે.

ભેટનો વિષય “ખાનપાન”નો છે. ગઈ સાલ જણાવવામાં આવીજ ગયું છે કે આ વિષય ખીજા વિષયો કરતાં કોઈ રીતે ઓછો ઉપયોગી નથી; બલકે રોજ રોજ ધ્યાન આપવા લાયક વિષય છે. ખાનપાનનું સામાન્ય જ્ઞાન જે લોકોમાં નથી હોતું, તે લોકો સામાન્યતઃ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે જાળવી શકતા નથી. આજકાલ ખાનપાનના સંબંધમાં લોકોની માન્યતા એવી છે કે આ શરીર છે તે ખાવા પીવા અને ભોગ ભોગવવા માટેજ રચાયું છે; પરંતુ વાસ્તવિક આ વિચાર ખોટો છે.

ભોજનનો વિષય શરીરને ટકાવવા પુરતોજ છે એમ નિશ્ચયથી સમજીતું જોઈએ, અને તેથી જે ચીજો શરીરને યોગ્ય પોષણ આપનારી છે તે પણ પ્રમાણમાં લેવાય તોજ ખૂં પોષણ મળે છે. આપણા નિત્યના ખોરાકમાં કેટલીક સ્વાદની ચીજો હદ ઉપરાંત દાખલ થઈ ગઈ છે, તે જલદી નીકળી જવી જોઈએ; જેમકે હદ ઉપરાંત મરી, મસાલા, હદ ઉપરાંત ખટાઈ, હદ ઉપરાંત મિઠાઈ વગેરે. તેને બદલે આવી અનેકાનેક ચીજો તો રોજના ખોરાકમાં વપરાય છે, અને આ, કોશી જેવી ચીજો જે પરદેશીઓના અનુકરણ કરેલો ખોરાક છે, તેના હદ ઉપરાંત ઉપયોગ થાય છે. આ સર્વ ચીજોના ગુણઅવગુણનું જ્ઞાન સમજવાને, અને તેથી થતા હરેક પ્રકારના વધુ પડતા આર્થિક ભોજન-

માંથી છુટવાને, આવાં અનેક પુસ્તકો રચાય અને ઘેરે ઘેરે જ્ઞાન વ્યાપે, તોજ સમાજનો છુટકારો થાય તેમ છે.

આ વિષયો છુટક છુટક રીતે અનેક ગ્રંથોમાંથી મળી આવે છે; પરંતુ ખાનપાનની દરેક ચીજોનું વર્ણન એકજ પુસ્તકમાંથી મળી શકે એવો ગ્રંથ હોય તો બહુ સાંઠ, એમ ધારીને આ પુસ્તક બહાર પાડવાનું અમે ઉચિત ધાર્યું છે. આ વિષયને લગતા બીજા કેટલાંક ગ્રંથો છે કે જેમાં દરેક ચીજોનું વર્ણન આપ્યું છે; પરંતુ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિથી લોકો સમજી રળી કરવાનું અમને વધારે ઠીક લાગવાથી અમે તેવો પ્રયત્ન કરવાનું ધાર્યું છે. તે ઉપરાંત બીજા નિર્ણયો પણ સમાવી શકાય તેવું હોવાથી છૂટ ચર્ચા કરીને પરચુરણ શારીરિક સ્વાસ્થ્યને લગતા બીજા વિષયો પણ ચર્ચા છે.

આ વિષયનું પુરૂં જ્ઞાન એકત્રીત કરતાં તો અમે જે કદની ભેટો આપીએ છીએ તેવા દશ ગ્રંથો પણ ઓછા પડે. પરંતુ લોકોપયોગી જ્ઞાન એકત્રીત કરવાને પણ ત્રણ ચાર ભાગો જરૂર થશે એમ અમે ધારીએ છીએ આ બે પુસ્તકો બે ભાગરૂપે બહાર પાડીએ છીએ, તોપણ અમારી સમજ પ્રમાણે અને આગળની ધારણા પ્રમાણે તો કંઈ કામ થયું નથી, એમ અમે કબુલ કરીએ છીએ.

આગળની ધારણા પ્રમાણે સંપૂર્ણ સંગ્રહન કરીને વિષયને ગોઠવીને બહાર પાડવાની અમે ઉમેદ રાખતા હતા. પરંતુ વૈદ્યરાજના આ આખા વર્ષના મંદવાડને લીધે, અને છેવટના ચાર માસની સખત બિમારીને લીધે, વિષયોની ઘણી ત્રુટી સાથે બહાર પાડવો પડ્યો છે. એક વર્ષની ભેટ તો આશામાં અને આશામાં રોકી; પરંતુ હવે રોકાવાનું કોઈ રીતે ઉચિત નથી એમ ધારીને, તેમની મદદ સિવાય, જે બની શક્યું તે એકત્રીત કરીને પુસ્તક રૂપે બહાર પાડી દીધું છે. કેટલાક વિષયો અધુરા ચર્ચા છે, અને કેટલાક વિષયો દાખલ કરવા પણ બાકી છે. આ ત્રુટી અમને આશા છે કે, હવે પછી જે ત્રીજો ભાગ

બહાર પાડવાનો અમને પ્રસંગ આવશે તો પુરી કરી દેશું. પછી તો ઇશ્વરેચ્છા !

છેવટમાં જે સાહિત્ય લેખનું કરીને ગ્રાહકો સમક્ષ મુક્યું છે, તેનો ઉપયોગ ગુણની દૃષ્ટિએ કરવા ધારે, તોપણ તેમાંથી ઘણો ફાયદો મળી શકે એમ અમે ધારીએ છીએ; અને તેટલા પ્રમાણમાં પણ અમારી આટલી મહેનત સફળ છે એમ અમે માનીશું.

“ વૈદ્યકદ્વયતર ” ના ૨૫ વર્ષમાં ખાનપાનના વિષયના અર્થપૂર્ણ લેખો પ્રગટ થઈ ગયા છે. આ બધા ઘુટા ઘુટા લેખોનો સંગ્રહ કરીને, તેમજ અંગ્રેજી, હિન્દી, મરાઠી વગેરે વૈદ્યક સાહિત્યની સહાયતા લઈને ‘ખાનપાન’ નું એક સંપૂર્ણ પુસ્તક તૈયાર કરવા માટે અમારી આશીસમાંથી એ કામ ચી. મણિશંકર મુળશંકર ત્રિવેદી ને સોંપવામાં આવેલ હતું. વૈદ્યરાજના મંદવાડને લીધે તેમની સૂચના મુજબ લાઈ મણિશંકરે સ્વતંત્રપણે આ બધો સંગ્રહ કર્યો છે. અંત્ર લખવાનો આ તેમનો પહેલોજ પ્રયાસ જેતાં એમના લેખથી સંતોષ પામવા જેવું છે. આશા છે કે ભવિષ્યમાં અભ્યાસ રાખશે તો સારા લેખક તરીકે પ્રસિદ્ધિમાં આવશે.

અમદાવાદ.  
તા. ૩૦-૧૨-૨૦.

}

સંપાદક “ વૈદ્યકદ્વયતર ”



## અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠાંક.
૧. ખોરાકની અગત્ય. ... ..	૧-૭
૨. ખોરાકની મુખ્ય જાતો. ... ..	૭-૧૫
૩. પથ્ય, અપથ્ય અને પથ્યાપથ્યની સમજણ. ...	૧૫-૧૬
૪. પથ્ય ખાનપાન. ... ..	૧૬-૨૧
૫. વનસ્પતિ આહાર અને માંસાહાર. ... ..	૨૨-૩૭
૬. પાચન કરનારા અવયવો અને તેમાં થતી ક્રિયાઓ.	૩૭-૪૪
૭. પાચન થવું એટલે શું ? અને તે કેવી રીતે થાય છે.	૪૪-૪૬
૮. અમિના પ્રકારો. ... ..	૪૬-૪૮
૯. જોટલા અમિના પ્રકારો તેટલીજ જાતનાં અજીર્ણો.	૪૮-૫૮
૧૦. વનસ્પતિ આહારમાં વપરાતી મુખ્ય ચીજો અને તેના ગુણ દોષ. ... ..	૫૮-૫૯
૧૧. અનાજની જાત-તેના ગુણ દોષ. ... ..	૫૯-૬૨
૧૨. શાક તરકારી અને ફળોનો ખોરાક. ... ..	૬૨-૬૮
૧૩. ફળો-Fruits ... ..	૬૮-૭૧
૧૪. આપણા દેશમાં વપરાતાં ફળફળાદિ અને તેના ગુણ દોષ. ... ..	૭૧-૭૪
૧૫. ખોરાકમાં વપરાતી બીજી ચીજો. ... ..	૭૪-૭૭
૧૬. દુધ-Milk. ... ..	૭૭-૮૭
૧૭. દુધની પરીક્ષા. ... ..	૮૭-૮૮
૧૮. સારવારજી પરીક્ષા. ... ..	૮૮-૮૮
૧૯. સ્ત્રીદુધની પરીક્ષા. ... ..	૮૯-૮૯
૨૦. રસાયણિક પરીક્ષા. ... ..	૮૯-૯૦
૨૧. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર દ્વારા પરીક્ષા. ... ..	૯૦-૯૩

વિષય.	પૃષ્ઠ.
૨૨. દુધ દુધિત થવાનાં કારણો. ... ..	૯૪-૯૪
૨૩. દોહતી વખતે દુધ દોષિત થાય છે તેનાં કારણો. ... ..	૯૪-૯૫
૨૪. દુધ દોહવાયા પછી દુધિત થવાનાં કારણો. ... ..	૯૫-૯૭
૨૫. દુધ કેવી રીતે ઉકાળવું. ... ..	૯૭-૯૭
૨૬. દુધ ગરમ કરવાનું પાત્ર. ... ..	૯૭-૯૭
૨૭. દુધ પીવાની રીત. ... ..	૯૮-૯૮
૨૮. દુધમાં પ્રાણુવાયુ મેળવવાની રીત. ... ..	૯૮-૯૮
૨૯. દુધ અને ફૂટનો ખોરાક. ... ..	૯૯-૯૯
૩૦. દુધના ખોરાક ઉપર કોણુ ન રહી શકે. ... ..	૯૯-૯૯
૩૧. દુધના ખોરાકથી આવતી અન્યથા શક્તિ ... ..	૯૯-૧૦૦
૩૨. દુધના ખોરાકથી તરસ લાગતી નથી. ... ..	૧૦૦-૧૦૦
૩૩. નાનાં બચ્ચાંને માટે દૂધ પનાવવાની રીત. ... ..	૧૦૦-૧૦૧
૩૪. દુધ પીવાનો સમય. ... ..	૧૦૧-૧૦૨
૩૫. દુધના શત્રુ. ... ..	૧૦૨-૧૦૨
૩૬. ધાવણ વધારવાના કેટલાએક ઉપાય. ... ..	૧૦૨-૧૦૩
૩૭. દુધનો દવા તરીકે ઉપયોગ. ... ..	૧૦૩-૧૦૫
૩૮. દૂધી-Curd milk ... ..	૧૦૫-૧૦૬
૩૯. દૂધી શરીરના નુકસાનકારક જંતુઓને મારે છે... ..	૧૦૬-૧૦૭
૪૦. ગાયના દૂધીના ગુણ. ... ..	૧૦૭-૧૦૭
૪૧. દૂધીના પ્રકાર. ... ..	૧૦૭-૧૦૮
૪૨. દૂધીના ઉપચારો. ... ..	૧૦૮-૧૧૦
૪૩. દૂધીનો ઉપયોગ. ... ..	૧૧૦-૧૧૦
૪૪. છાશ-Whey ... ..	૧૧૦-૧૧૨
૪૫. છાશના પ્રકાર. ... ..	૧૧૨-૧૧૪
૪૬. છાશના ઉપચારો. ... ..	૧૧૪-૧૧૪
૪૭. છાશ પીવાની વિધિ. ... ..	૧૧૪-૧૧૫

વિષય.	પૃષ્ઠ.
૪૮. છાશ કોણે ન પીવી. ... ..	૧૧૫-૧૧૫
૪૯. છાશનો મહિમા. ... ..	૧૧૫-૧૧૬
૫૦. માખણ-Butter. ... ..	૧૧૬-૧૧૭
૫૧. માખણના ગુણ. ... ..	૧૧૭-૧૧૭
૫૨. માખણનો દવા તરીકે ઉપયોગ. ... ..	૧૧૭-૧૧૮
૫૩. ધી Ghee. ... ..	૧૧૮-૧૧૯
૫૪. ધીના ગુણદોષ. ... ..	૧૧૯-૧૧૯
૫૫. ધીના દવા તરીકે ઉપયોગો. ... ..	૧૧૯-૧૨૦
૫૬. પંચામૃત-( પંચગાઘ્ય ). ... ..	૧૨૦-૧૨૧
૫૭. દવા તરીકે ગૌમુત્ર. ... ..	૧૨૧-૧૨૧
૫૮. ગાયનું છાણ. ... ..	૧૨૧-૧૨૨
૫૯. વધારાનો ખોરાક. ( મુરઘા, અચાર, આથા, મસાલાની કેટલી જરૂર છે ? ) ... ..	૧૨૨-૧૨૪
૬૦. મુરઘા. દવા તરીકે મુરઘાના ગુણદોષ. ... ..	૧૨૪-૧૨૫
૬૧. અચાર. ... ..	૧૨૫-૧૨૫
૬૨. આથા. ... ..	૧૨૬-૧૨૬
૬૩. મસાલા. ... ..	૧૨૬-૧૨૮
૬૪. મુખવાસમાં વપરાતી વસ્તુઓ. ... ..	૧૨૮-૧૨૯
૬૫. પરસ્પર વિરુદ્ધ ગુણ કરનારાં ખાનપાન. ... ..	૧૨૯-૧૩૩
૬૬. ઠંડા અને ગરમ દેશનાં ખાનપાનમાં ભેદ. ... ..	૧૩૩-૧૪૦
૬૭. ખાનપાન સંબંધી નકલ તુકસાન કરે છે. ... ..	૧૪૦-૧૪૨
૬૮. ખોરાક ક્યારે અને કેટલો ખાવો. ... ..	૧૪૨-૧૪૪
૬૯. ખાનપાનનો ખગાડ-અજીર્ણ, ઉલટી એ ઝેરજ છે. ... ..	૧૪૪-૧૪૭
૭૦. ખોરાકથી પોષણ અને ખોરાકથી ક્ષય. ... ..	૧૪૭-૧૫૧

# ખાનપાન.

## ખોરાક FOOD.

### ભાગ ૧ લો.

#### ખોરાકની અમત્ય.

ખોરાક શા માટે લેવો—કદાચ એવો પણ પ્રશ્ન ઉઠે કે ખોરાક લેવો શા માટે ? ઉત્તર નીચલા ઉદાહરણથી બરાબર મળી શકશે. માણસનું શરીર એ એક જીવતા એન્જીન જેવુંજ છે. એન્જીનનું દષ્ટાંત મનુષ્ય શરીરને બરાબર લાગુ પડી શકે એ જેમ એન્જીનને ચાલવું રાખવા માટે હવા, પાણી અને કોલસાની જરૂર છે, તેમ આપણું શરીર જે કુદરતની બનાવટનું એક એન્જીનજ છે, તેને ચાલવું જામવા માટે હવા, પાણી અને ખોરાકની જરૂર છે. જો કે આપણે બધા એટલું તો જાણીએ છીએ કે ખોરાક વગર આપણે જીવી શકીએ નહિ, તો પણ ખોરાક શા માટે લેવો પડે છે તે સંબંધી બહુ થોડા લોકોજ વિચાર કરે છે. એક એન્જીનના બોમ્બરમાં આપણે પાણી ભરીએ, બટ્ટીમાં કોલસા નાખીએ અને હવાને પણ અવકાશ આપીએ, તો પણ તેટલાથી કંઈ તે એન્જીન ચાલવાનું નથી. જો બોમ્બર નીચે દેવતા-કોલસા સળગાવવામાં આવશે તોજ તે પાણીમાં વરાળ પેદા થશે અને એન્જીન ચાલતું થશે. એક વખત કોલસા નાખ્યા પછી પણ જ્યારે તે કોલસા બળી જાય ત્યારે બીજા નવા કોલસા નાખવામાં ન આવે તો ફરીથી તે એન્જીન ઠરી જઈ અંધ પડી જશે. એટલે કે જો તે એન્જીન હમેશાં ચાલુ રાખવું હોય તો

તેમાં વખતો વખત નવા કોલસા નાખવાની જરૂર છે. આ ઉપરથી એટલું સિદ્ધ થાય છે કે, ગતિ પેદા કરવા માટે બળતણની જરૂર છે. બળતણ વગર ક્રિયા ચાલુ થઈ શકેજ નહિ. આપણા શરીર-એન્જનનું પણ તેમજ સમજવું.

આપણા શરીરમાં ખોરાક તથા પ્રાણવાયુ એ બેનો સંયોગ થવાથી એક જાતની બળવાની ક્રિયા થાય છે તેને અંગ્રેજીમાં ઓક્સી-ડેશન કહે છે. તે ક્રિયાથી આપણા જીવનમાં તેજ આવે છે. એ ક્રિયા ચાલુ રહે તેટલા માટે બળતણ તરીકે આપણને જુદા જુદા ખોરાકની જરૂર પડે છે. અને તે ક્રિયાને માટેજ ( જીવતા રહેવાને માટેજ ) આપણે ખોરાક ખાવાની જરૂર છે.

જીંદગી ટકાવી રાખવા માટે ખોરાકની જરૂર છે એ જાણ્યું એટલેથી બસ નથી, પણ તે જરૂર કેટલા પ્રમાણમાં અને કેવા પ્રકારની છે તે જાણવું અતિ અગત્યનું છે. જો એન્જનમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે કોલસા નાખવામાં આવે તો તે કોલસા સળગશે નહિ, પણ એક બીજાના દમાણને લીધે અને અવકાશની તંગીને લીધે પુરતું ઓક્સીજન નહિ મળવાથી ઠરી જશે. ઠરી જશે એટલે ગરમી ન લાગવાથી પાણીની વરાળ થતી અંધ પડી જશે, અને તેને અંગે તે એન્જનની સર્વ ક્રિયાઓ અંધ પડી જશે. જેમ એન્જનમાં તેમ આપણા શરીરમાં પણ વધારે ખોરાક નાખવાથી તે ખોરાક પચતો નથી. ખોરાક પચે નહિ એટલે ખોરાકમાંથી લોહી બને નહિ, અને લોહી વગર આપણે નમળા પડી, પરીણામે મરી જઈએ. વળી વધારે ખાવાથી અજીર્ણ થઈ અનેક રોગ પેદા થાય, અને તે રીતે પણ આપણા જીવનને ધક્કો લાગે.

જો એન્જનમાં કોલસા જોઇએ તે કરતાં થોડા નાખીએ તો પુરતી ગરમી નહિ મળવાથી બીજા યંત્રો પોતાનું કાર્ય જોઇએ તેવી રીતે કરી શકતા નથી, અને અંધ પણ પડી જાય છે. તેજ પ્રમાણે શરીરમાં ખોરાક ઓછો નાખવાથી જોઇએ તે કરતાં થોડું



સોહી થઇ, બીજાં અવયવોને પોષણ ન મળવાથી, તેઓ પોતાનું કાર્ય તેટલા ઓછા પ્રમાણમાં કરે છે, અમર તો બીલકુલ કરતાં અંધ પડી જાય છે.

એન્જનમાં જેવા પ્રકારના કોલસા બેઠતા હોય તેવા પ્રકારના નહિ નાખતાં, જે કોલસા એન્જનને ગરમી આપવામાં નિરૂપયોગી છે તેવા કોલસા નાખવામાં આવે, તો પણ પરીણામ મીઠું આવે છે. શરીર-એન્જનનું પણ તેમજ સમજવું. જે ખોરાકથી શરીરને પોષણ મળે તેવો ખોરાક નહિં લેતાં નુકસાનકારક ખોરાક લેવાય તો પરીણામ ઉઘાડું છે. માટે દરેક પ્રકારનો ખોરાક લેતાં પહેલાં તે કેવા પ્રકારનો છે, તથા શરીરને નિયમિત રીતે ચલાવવા માટે તેની કેટલી કેટલી જરૂર છે, તેનો પુખ્ત વિચાર કરી, તેટલા પ્રમાણમાં તેવો ખોરાક લેવો.

જેમ એન્જન તેની ક્રિયામાં ધુમાડા અને રાખ જેવા નિરૂપ-યોગી પદાર્થો બહાર ફેંકી દે છે, તેમ શરીર પણ ચામડી, ફેફસાં ( શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા ) મળાશયદ્વારા અને મુત્રાશય દ્વારાએ નિરર્થક પદાર્થોને પસીનો, મળ, તથા મુત્રના રૂપમાં બહાર ફેંકી દે છે. એન્જનમાં અને શરીરમાં ફર માત્ર એટલોજ છે કે હવા, પાણી અને કોલસાં ખુરી જાય છે છતાં તેઓ એન્જનથી અલગ રહે છે, અને શરીરમાં તો ખોરાક, હવા તથા પાણી શરીરમાં જતાંજ તેની સાથે મળી જઇ તેમાંથી પુષ્ટિકારક તત્વો શરીરમાં મળે છે, અને બીજાં જરૂરી પદાર્થો શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. મળ, મુત્ર તથા પસીનારૂપે શરીરમાંથી જે કચરો બહાર નીકળી જાય છે તેને શરીરનો ક્ષય કહે છે. શરીરમાં આવો ક્ષય નિરંતર થયાજ કરે છે, અને તે ક્ષયનો બદલો નવા ખોરાકથી પુરો થઇ જાય છે.

બોલવામાં, ચાલવામાં, યાંચવામાં અને આંખના મઝકાં મારવામાં પણ આપણા શરીરમાંથી દર ક્ષણે ક્ષય થતોજ જાય છે. દરેક જીવતા પ્રાણીના શરીરના દરેક ભાગમાંથી રજકણોનો

પળે પળે ક્ષય થતો જાય છે અને તેની જગ્યાએ નવાં રજ-કણો આવતાં જાય છે. આ ઉપરથી વિદ્વાનોએ એવી ગણતરી કરી છે કે દર સાત વરસે આપણા શરીરનું આપણું ખોખું નવુંજ બંધાય છે. એટલે કે સાત વર્ષ પહેલાં આપણા શરીરમાં જે હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે હતાં તે છેક ધસાઇ નાશ પામી જાય છે અને તેની જગ્યાએ નવાં રજકણોથી બંધાએલ હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે આવી જાય છે.

શરીરની બાંધણી ખોરાકથી થાય છે:—ડૉક્ટર મેકફે-ડન કહે છે કે “તમે શું ખાઓ છો તે મને કહો એટલે તમે કેવા છો તે હું તમને કહીશ.” ખરેખર આ કથન સત્ય છે. ખોરાકની અસર મન તેમજ તન બંને ઉપર થાય છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આપણા શરીરનું પોષણ ખોરાકથી જ થાય છે. જુદાં જુદાં શરીરનાં અવયવોની ચપળતા તથા શક્તિનો આધાર મોટે ભાગે આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તેની ઉપર જ છે.

આ ચાલુ જમાનામાં ધણાં મનુષ્યો કંઈક નહિ અને કંઈક બિમારી ભોગવતા જ હોય છે. તંદુરસ્ત દેખાતા માણસને પણ જો આપણે આગ્રહ પૂર્વક સત્યનું અવલંબન કરીને જવાબ આપવાનું કહેશું તો તે પણ કહેશે, કે મને કોઈક વખતે ઝાડો કાપજાં થાય છે, અગર તો સહેજ અશક્તિ જણાય છે, અગર તો માથું દુઃખે છે—વગેરે કંઈક કંઈક ફરીઆદ કરશે, કારણ ફક્ત ખાનપાનના નિયમ સંબંધી અજ્ઞાનતા જ છે. ઇશ્વરી કાયદો જ એવો છે કે જે ભૂલ યા તો પાપ આપણે કરીએ તેને માટે આપણે સહન કરવુંજ પડે. કેટલાએક એમ પણ કહેશે કે આપણા પાપદાદાઓ તંદુરસ્તીમાં લાંબું આયુષ્ય કેમ ભોગવી શકતા? ઉત્તર એટલોજ કે તે વખતે આવાં જુદાં જુદાં પ્રકારનાં ખાનપાનો હતાં નહિ. તે વખતનાં તમામ ખાનપાનો ધણાં જ સાદાં હતાં. તે વખતે નિર્વાહનાં સાધન ધણાં સોંધાં હતાં. આજ જેટલી મોંઘારત તે વખતે નહિ હતી. સોંધાર-

તને લીધે તેઓને યુગ્મરાનની ખામતમાં ચિન્તા ધણીજ ઓછી હતી. નિશ્ચિંતપણું પણ આપણા જીવનને લંબાવવામાં ધણી મદદ કરે છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં સાદાઇજ હતી. વ્યસનોનો તો સર્વથા અભાવજ હતો. દુકામાં તે વખતનું વાતાવરણજ ઘણું સ્વચ્છ હતું, પરંતુ તે જમાનો ચાલ્યો ગયો છે. હાલમાં શરીરની ખાંધણી તેવા પ્રદારની નથી તેમ વાતાવરણ પણ તે વખત જેવું નથી.

**ખોરાક સંબંધી અજ્ઞાન:—**આપણે એમ તો ધમ્મીએ છીએ કે આપણું શરીર તથા મન સ્વચ્છ રહે, દરેક “અવયવો” સુદૃઢ થાય, અને આપણા જ્ઞાનતંતુઓની હારમાળા ધણી કોમળ તથા સૂક્ષ્મ રીતે બંધાએલી રહે; પરંતુ તે પ્રમાણે આપણા શરીર તથા મનની સ્થિતિ જાળવવા માટે કેટલો ખોરાક લેવો જોઈએ, તથા કેવા પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઈએ, તે સંબંધી વિચાર ન કરીએ, તો પછી આપણે આપણું આરોગ્ય કેવી રીતે જાળવી શકીએ?

હાલના જમાનામાં જે ગંભીર ભૂલો આપણે કરીએ છીએ તેમાંની એક તો એ છે, કે:—જે ખોરાકમાંથી રેસા (Fibrous) નાં તલ્લો કાઢી નાખ્યાં હોય તે ખોરાક ખાવાની ધમ્મિજ વધતી જાય છે. દાખલા તરીકે ઘઉંની ઉપરનું તલ્લ (ભુંસું અગર યુલ્લું) કાઢી નાખી લોટનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને બીજા ખાવાની ધણી અગત્યની ચીજોમાં પણ આજ પ્રમાણે કરવામાં આવે છે. લોટોમાં એવા ખોટા પ્રકારનો વહેમ ચાલે છે, કે ખોરાક જેમ સહેલાઈથી ગળી જવાય, તેમ ચાવવાની મહેનત ઓછી થાય, તથા તેનો સ્વાદ પણ વધારે આવે, અને ફાયદો પણ વધારે કરે; પણ આ એક ખોટો વહેમજ છે. શયદા કરતાં આવા પ્રકારનો ખોરાક નુકસાન વધારે કરે છે તે આગળ ઉપર જણાવી શકશો.

**ખોરાક સંબંધી બેદરકારી:—**એક ખેડૂત એક દ્રાક્ષનો વેલો વાવે છે ત્યારે તેને અમુક રૂતુમાંજ વાવવો જોઈએ, અમુક વખતેજ પાણી પાવું જોઈએ અને અમુક પ્રકારનુંજ ખાતર નાખવું

નેમએ, વગેરે સંબંધનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી તે જ્ઞાનને ક્રિયામાં મૂકે છે, ત્યારેજ તે દ્રાક્ષનો વેલો સારી રીતે દ્રાક્ષ આપે છે. આપણા મનુષ્ય શરીરનું પણ તેમજ છે. તેને કેવા કેવા પ્રકારના ખાતરની ( ખોરાકની ), કયે વખતે, અને કયે રીતમાં, કેટલી જરૂર છે વગેરે સંપૂર્ણ જ્ઞાન જો આપણે ન મેળવીએ, અને તેને ક્રિયામાં ન મૂકીએ, તો પછી આપણું શરીર આપણને શી રીતે સાફ આરોગ્ય આપે ?

આ ઉપરથી એટલું તો જરૂરું છે, કે આપણે આપણા શરીરનો ખાંધો, ટેવો અને જરૂરીઆતો વિષે પુરું જ્ઞાન મેળવવું નેમએ. આ જ્ઞાન જો બાળપણથીજ અપાતું હોય અને બાળપણથીજ કયા ખોરાક શરીરને નેમતું તત્વ આપે છે, કયા ખોરાક ખાવા જરૂરના નથી, કયા ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં પુરતું લોહી, માંસ, ચરબી વગેરે મળે છે, તંદુરસ્ત ખોરાક ઉપરજ તંદુરસ્ત શરીરનો તથા મનનો આધાર છે, અને તંદુરસ્ત શરીર તથા મન ઉપર આપણા વર્તન તથા માણસપણનો આધાર રહેલો છે વગેરે જ્ઞાન અપાતું હોય તો અવશ્ય હાલના જમાનામાં અશક્તિ, માંદગી, પ્લેગ, અનેક પ્રકારના રોગ વગેરેની ફરિયાદ રહે નહિ. નાનપણમાં જો જ્ઞાન મળ્યું હોય તેની અસર મોટપણે પણ સચોટ કાયમ રહે છે, એટલા માટે શાળાઓમાં પણ પ્રાથમિક શિક્ષણની સાથે આ વિષયનું જ્ઞાન આપવાની પુરતી જરૂર છે. આવા મહત્વના વિષય ઉપર હજી સુધી ગવર્નમેન્ટની દૃષ્ટી નેમએ તેવી પડી નથી એ એક આશ્ચર્ય નહિ તો બીજું શું ?

જેટલી તજવીજ એક દ્રાક્ષના વેલાને ઉછેરવામાં લેવાય છે તેથી એવા ભામની મહેનત ( દરકાર ) પણ આપણાં બાળકો ઉછેરવામાં આપણે લેતા હોઈએ એવું માલમ પડતું નથી. આપણા હિંદુસ્તાનમાં તેમજ ઘણીખરી પરદેશની કોમોમાં પણ આ વિષય સંબંધી હજી અજ્ઞાનજ નેવામાં આવે છે. રસોડાનું કામ ઘણું બાગે સ્ત્રીઓ કરતી હોવાથી અને બાળકો ઉછેરવાનું કામ પણ તેનુંજ હોવાથી તે વિષયનું

જ્ઞાન તેમને મળવું જોઈએ. એક ખોરાકની અસર બીજા ખોરાક ઉપર શું થાય છે, વધુ કીમતવાળો ખોરાક તેજ પૌષ્ટિક ખોરાક એવું નહિ સમજતાં તેઓની અંદર કયા કયા પદાર્થો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં છે, શરીરને ખાંધવા માટે ( સુદૃઢ કરવા માટે ) કેવા પ્રકારના ખોરાકની કેટલી જરૂર છે, શરીરના દરેક અવયવોને ખીલવવા માટે કેવા કેવા ખોરાકની જરૂર છે, તેની અંદર ઝેરી પદાર્થો છે કે નહિ, અને છે તો કેટલા પ્રમાણમાં વગેરે સંબંધનું જ્ઞાન ખોરાક ખરીદતાં પહેલાં તેમજ ખોરાકને તૈયાર કરતી વખતે હોવું જોઈએ. આપણા આપદાદાઓ ફક્ત સાદા ખોરાકથીજ સાફ અને લાંબુ આયુષ્ય ગાળતા તેને બદલે હવે તરેહ તરેહની વાનીઓ બનાવી આપણે સ્વાદિષ્ટ ભોજનો લેતાં શીખ્યા છીએ અને પરિણામ દેખીતું છે, તે એકે આપણે અનેક રોગથી પીડાઈએ છીએ, અને આપણે આપણી મેળેજ આપણા આયુષ્યને ઓછું કરીએ છીએ. આટલેજથી બંધ નથી પણ આપણા છોકરાઓને પણ નબળા પ્રકારની શારીરિક સંપત્તિ આપીએ છીએ.

આ સર્વ અનર્થનો ઉપાય એકજ રીતે થઈ શકે તેમ છે. તે એ કે ખાનપાન સંબંધી બરાબર લક્ષ રાખવું. કયા કયા પદાર્થો કય કય રીતમાં, કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં, અને કેવી કેવી રીતે, તથા કયે વખતે ખાવા તેનું શિક્ષણ બાળપણથીજ આપવાની જરૂર છે. જ્યાં સુધી ખાનપાન સંબંધી અંધારું છે ત્યાં સુધી શારીરિક સંપત્તિ કોઈ પણ રીતે સુધારી આયુષ્ય લાંબુ તેમજ સુખમય ગાળી શકાયજ નહિ. “ ખાનપાન ” નું પુસ્તક વૈદ્યકક્ષપતરના ગ્રાહકોને ભેટ આપવાના મુખ્ય ઉદ્દેશોમાંનો આ ઉદ્દેશ પણ છે.

## ખોરાકની મુખ્ય જાતો.

હિંદીને જરૂરનો ખોરાક—હિંદી ભળવવા સાફ આપણે જ ખોરાકનો નિરંતર ઉપયોગ કરીએ છીએ, તે નીચેના પાંચ વર્ગમાં આવી જાય છે.

૧. પૌષ્ટિક—અથવા અંગ્રેજીમાં જેને “ નાઇટ્રોજનવાળો ” ખોરાક કહે છે તે—પ્રોટીડઝ.
૨. ચરબીવાળો ખોરાક
૩. આદાના સત્ત્વવાળો ખોરાક—અથવા જેને અંગ્રેજીમાં “ સ્ટાર્ચીફુડ ” કહે છે તે.
૪. ક્ષારવાળો ખોરાક.
૫. પાણીવાળો ખોરાક.

આ પાંચ મુખ્ય વર્ગ છે. આપણા શરીરમાં ધણું પ્રકારનાં તત્ત્વો રહેલાં છે, અને તે બધાનું પોષણ ઉપર જણાવેલ પાંચ પ્રકારના ખોરાકમાંથીજ થાય છે. આ પાંચે પ્રકારના ખોરાકમાં બીજાં નાનાં નાનાં તત્ત્વોનો સમાવેશ થઇ જાય છે. તે સિવાય ચાહ, કોફી, મસાલો વગેરેનો વર્ગ જુદો ગણી તેને વધારાનો ખોરાક નામ આપીએ તો આપી શકાય.

આ પાંચે પ્રકારના ખોરાક સંબંધી વધારે વિચાર કરીએ.

૧. પૌષ્ટિક ખોરાક—શરીરના પોષણ તથા વૃદ્ધિને માટે જરૂરનો છે. તે જાતમાં બધી જાતનાં માંસ, મચ્છી, પશુ, પક્ષિનો શિકાર, વટાણા, દાળ અને પનીરનો સમાવેશ થઇ જાય છે. એ ખોરાક શરીરમાં ચાર જુદા જુદા પ્રકારનું કામ કરે છે.

(અ.) શરીરના ભાગોમાં ચાલતો ધસારો પુરો પાડી તે ભાગોને પાછા અસલ જેવા બનાવવાનું કામ કરે છે.

(બ.) “ ઓક્સીડેશન ” ની ક્રિયાને અંકુશમાં રાખવાનું કાર્ય કરે છે.

(ક.) જરૂર પડે ત્યારે શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે.

(ડ.) ચરબી બનાવવાનું કામ કરે છે.

દરેક જાતના ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ થોડા યા તો ધણા પ્રમાણમાં રહેલું હોય છે; પણ વિદ્વાનોએ એવું નક્કી કરેલું છે કે, આપણા ખોરાકમાં નિત્ય વપરાતા પદાર્થોમાંથી ધી, માખણ, સાણુ, ચોખા અને

સાકરમાં પૌષ્ટિક તત્વ ખીલકુલ નથી. પહેલા એ પદાર્થોમાં મુખ્ય ભાગ ચરબીનો છે, અને ખીલ એમાં સ્ટાર્ચ (આટા) ના સત્વનો ભાગ મુખ્ય છે; પરંતુ શરીરની ગરમી કાયમ રાખવા માટે એ ચારે પદાર્થોની જરૂર છે.

૨. ચરબીવાળો ખોરાક—આનો મુખ્ય ઉપયોગ શરીરમાં ગરમી પેદા કરવાનો છે. તે મુખ્યત્વે એ પ્રકારનું કાર્ય કરે છે.

( અ. ) શરીરમાં ચરબીરૂપે એકઠા થઇ રહેવાનું કાર્ય કરે છે.

( બ. ) શરીરમાં ગરમી અને તેજ ઉત્પન્ન કરે છે.

ચરબીવાળા પદાર્થોમાં મુખ્ય ધી, માખણ, ચરબી, તેલ વગેરે છે. અનાજના પદાર્થોમાં ચરબીનો ભાગ ઓછામાં ઓછો સેંકડે ૧ ભાગ ધઉંમાં, અને વધારેમાં વધારે મકાઈમાં ૬ ભાગ હોય છે.

સૂચના—ચરબીવાળા પદાર્થો શિયાળામાં વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવા જોઈએ.

૩. આટાના સત્વવાળો ખોરાક—આ વર્ગના પદાર્થોનું કામ પણ ઘણું દરજ્જે ઉપર પ્રમાણે મળતું આવે છે એટલે કે—

( અ. ) શરીરમાં ચરબીરૂપે એકઠા થઇ રહે છે.

( બ. ) શરીરમાં ગરમી અને તેજ ઉત્પન્ન કરે છે.

તે જાતના પદાર્થોમાં મુખ્યત્વે કરીને સાકર, ખાંડ, ગોળ, ચોખા અને ખીજાં ધાન્યો છે. શરીરમાં શ્વેતરક્તની જે ક્રિયા ચાલે છે, તે ક્રિયા કાર્બોન નામનો એક પદાર્થ છે તેથી થાય છે. તે કાર્બોન આવી જાતના પદાર્થોમાંથી તેમજ ચરબીવાળા પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ગરમ દેશમાં તેમજ ઉનાળામાં સ્ટાર્ચ તત્વવાળો ખોરાક વધારે અનુકૂળ આવે છે.

૪. ક્ષારવાળો ખોરાક—આ વર્ગના પદાર્થો ખાસ કરીને એ પ્રકારનાં કાર્ય કરે છે.

( અ. ) શરીરની તંદુરસ્તી જાળવે છે.

( બ. ) હાડકાં પોષણ આપે છે.

શરીરનો દરેક ભાગ ક્ષારની મેળવણીથી બનેલો છે. મેવા અને તરકારીમાં આવતા વનસ્પતિના તેજબોમાંથી બનેલા ક્ષારો આપણા ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ છે. કુદ થતમજ લોહીમાં પણ ક્ષાર રહેલો હોય છે. ક્ષાર કેટલીએક વસ્તુમાં થોડા અગર ઘણા પ્રમાણમાં રહેલો હોય છે; છતાં પણ હાડકાનું બંધારણ ક્ષારથી થએલું હોવાને લીધે, જે ક્ષાર જેમએ તે કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે અગર તો ખીલકુલ ખાવામાં ન આવે, તો શરીરના પોષણમાં અમુક ભતની ખેંચી આવી, મ્હોંના પારામાંથી લોહી પડવાનો-રક્તપીત્તનો રોગ પેદા થાય છે. વળી કમતી ક્ષારને લીધે હાડકાં પોચાં અગર તો બરડ થઇ ભાંગી જાય તેવાં થઇ જાય છે.

ક્ષારવાળા પદાર્થો—મેવા અને શાક તરકારી નિમક, ચૂનો, ફાસફરસનો તેજબ, પોટાસ અને તેજબો વગેરે, નિમકમાંથી સોડા-ખાર આપણા થુંકમાં બળે છે, અને ખોરાકના કેટલાક ભાગને પચાવે છે. પછી “ કલોરીન ગેસ ” માંથી નિમકનો તેજબ થઇ હોજરીના રસની બનાવટમાં આવે છે.

પ. પાણી—પાણીમાં પોતાનામાં તો કોઇ પણ પ્રકારના રસા-યનિક ફેરફાર થતા નથી. પરંતુ બીજા પદાર્થોમાં તેવા ફેરફાર કરવામાં પાણી બહુ અગત્યનું કામ કરે છે. જે લોહીના નિયમિત ફરવા ઉપરજી જીવન શક્તિનો આધાર છે, તે લોહી પ્રવાહી હોવાને લીધેજ આખા શરીરમાં ફરી શકે છે; અને લોહીને પ્રવાહી રાખવાનું કામ પાણી કરે છે. જે લોહી ઘટ થઇ જાય તો શરીરમાં ફરી શકતું નથી. પાણી વગર શરીરનો કોઇ પણ ભાગ—એક પણ રેસો તન્દુરસ્ત રહી શકતો નથી. એટલે દરેક અવયવની બનાવટમાં તે આવેલું છે જ. પાણી વગર આપણું જીવન ટકી શકે નહિ.

શરીરને ટકાવી રાખવામાં જે પાણીની અગત્યતા જણાવી તે પાણી ખાવાના દરેક પદાર્થમાંથી પણ મળી શકે છે. આપણે ઘઉં, બાજરી, ચોખા વગેરે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેમાં પાણીના



ભાગ રહેલો હોય છે. શાક તરકારીમાં અને ફળમાં તો પાણીનો ઘણો મોટો ભાગ રહેલો હોય છે.

પાંચે પ્રકારના ખોરાકના તત્વના પ્રથક્કરણનો કોઠો “ માંસાહાર અને વનસ્પતિ આહાર ” માં આપેલો છે તે ઉપરથી માલમ પડશે કે જીદાં જીદાં અનાજ, ફળ તથા માંસમાં દરેક પ્રકારનાં તત્વ કેટલાં કેટલાં રહેલાં છે. પરંતુ આ પાંચ પ્રકારના ખોરાકમાંથી દરેકનું કેટલું કેટલું વજન શરીરના પોષણ માટે હિંમેશાં જરૂરનું છે તેનો કંઈક સુમાર જાણવાની જરૂર છે. શરીર રચના, ટેવ, પ્રકૃતિ, દેસનાં હવા પાણી, રૂઠું, તેમજ ઉમરના પ્રમાણમાં ખોરાક વધતો ઓછો લેવાય છે; તો પણ સાધારણ રીતે નિત્ય કયો કયો ખોરાક કેટલા વજનમાં લેવો જોઈએ તેનું પ્રમાણ નીચે આપવામાં આવ્યું છે.

જાત.

વજન.

૧. પૌષ્ટિક તત્વવાળો ખોરાક	...	...	૧૦	૩. ભાર-
૨. ચરબીવાળો ખોરાક	...	...	૮	”
૩. આટાના સત્વવાળો ખોરાક	...	...	૩૦	”
૪. ક્ષાર	...	...	૪	”
૫. પાણી	...	...	૧૫૦	”

ઉપર જણાવી ગયા કે, પાણી અથવા પ્રવાહી તત્વ ચરબીવાળા પદાર્થ નિસિવાય દરેક જાતના પદાર્થમાં રહેલું છે. ઉપરના કોઠામાં પહેલા ચાર પ્રકારના ખોરાકનું જે પ્રમાણ આપ્યું છે, તેમાં પ્રવાહી તત્વનું પ્રમાણ બાદ કરીને આપેલું છે. જે આ ચારે પ્રકારના પદાર્થોને તેના પ્રવાહી તત્વ સાથે ગણીએ તો લગભગ પ્રમાણ બમણું આવે. જેમકે ઉપર ચારે પદાર્થનું એકંદર વજન પર ૩૮ ભાર આપેલું છે, તેને બદલે જે પાણી સાથે લેખવામાં આવે તો ૧૦૦ ૩. ભાર થાય; અને પાણીનું પ્રમાણ જે ૧૫૦ ભાર આપેલું છે તે તો ગણવુંજ.

આળસુ અને મહેનતુ માણસના શરીરનો હસારો—  
વિદ્વાનોએ ત્યાં સુધી મજૂતી કરી છે, કે એક આળસુ માણસ જેટલો

ખોરાક ખાય છે તેના કરતાં વધારે ખોરાક તે શરીરમાંથી બહાર કાઢે છે; અને તેથી એવા આળસુ મનુષ્યોનાં શરીર વધારે જલદી ઘસાવા માંડે છે. તેથી ઉલટું મહેનતુ માણસ જેટલું ખાય છે તેના કરતાં ઓછો ખોરાક બહાર કાઢે છે, અને તેથી તેનું શરીર વૃદ્ધિ પામતું નય છે.

વળી પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીને કંઈક કમતી ખોરાક જોઈએ છીએ. જુવાન કરતાં વૃદ્ધને ઓછો ખોરાક જોઈએ છીએ. આઠ નવ વર્ષની વય સુધીમાં આળસુને ચરબીવાળા પદાર્થો એટલે ધી, માખણ, તેલ બહુ જરૂરના નથી, એટલુંજ નહિ પણ તુકસાન કરે છે. એ ઉમરમાં વધારે અનુકુળ પડતો ખોરાક દૂધ, આટાના સત્વવાળો, અથવા સાકરનાં સત્વવાળો છે.

પાણી બાદ કરતાં માંસમાં મુખ્ય ભાગ પૌષ્ટિક તત્વનો છે. ચોખ્ખામાં આટાના સત્વનો એટલે સ્ટાર્ચવાળો ભાગ છે. ઘઉં, કઠોળ તથા બીજાં ધાન્યમાં સ્ટાર્ચ તેમજ પૌષ્ટિક તત્વવાળો ભાગ છે. ધીમાં ચરબીવાળો ભાગ છે. દુધમાં ( સેંકડે ૮૬૥ પાણીવાળો ભાગ બાદ કરતાં ) ૫ ભાગ સ્ટાર્ચના, ૪ ભાગ પૌષ્ટિકના, ૩૧ ભાગ ચરબીના, અને  $\frac{1}{2}$  ભાગ ક્ષારના છે. સાકરમાં સેંકડે ૯૬૧ ભાગ સ્ટાર્ચના, ૧૧ ભાગ ક્ષારનો અને ૩ ભાગ પાણીના છે. બટાટામાં પાણીનો ભાગ બાદ કરતાં બાકીનો મુખ્ય ભાગ નાઇટ્રોજન અને ક્ષારનો છે. માંસ, ધી, તથા સાચું ચોખ્ખા સિવાય બીજા પદાર્થોમાં થોડે ઘણે અંશે ક્ષાર રહેલો છે.

આ ઉપરથી સમજાશે કે ઘઉં, બીજાં ધાન્ય તથા કઠોળ, દુધ, ધી અને સાકર જેવા પદાર્થોથી શરીરનું જેવી સારી રીતે પોષણ થાય છે તેવું બીજા કશાથી થતું નથી. દરેક જોઈતાં તત્વો ઉપરના ખોરાકમાંથી પ્રમાણસર શરીરને મળી શકે છે.

લીલાં ફુટસ ( ફળશગાદિ ) તથા શાકતરકારી વિષે વાત કરીએ તો તેઓ શરીરના લોહીને સુધારે છે, વધારે છે તથા પાચનક્રિયા સારી

રીતે ચાલે તેવા પ્રકારની મદદ કરે છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેઓ ધણી રીતે પુષ્ટીકારક છે. તેઓ વળી આપણા શરીરમાં પાણીનું જે પ્રવાહી તત્વ જોઇએ છીએ તેને સૌથી સ્વચ્છ જાતમાં તથા પુરતા જથ્થામાં પુરું પાડે છે. મીઠાં ફળો જેવાં કે અંજીરો, ખારેક, દ્રાક્ષ વગેરેમાં સેંકડે ૭૩ થી ૮૬ ટકા પોષણકારક તત્વો હોય છે. આવી જાતનાં ફળો પુષ્કળ જથ્થામાં મળી શકે છે અને માણસ જાતના શરીરને જોઇતી સર્વ પ્રકારની પુષ્ટી આપે છે. વળી તેઓ જનાવરોના માંસ કરતાં દેખાવમાં સુંદર હોય છે, તેમજ શરીરને નુકસાનકારક નહિ થતાં ધણાં દરદાને મટાડે છે અને કિંમતમાં પણ સસ્તાં પડે છે.

**માંસાહાર તજો—**જનાવરોના માંસમાં જો કે નાઇટ્રોજન તત્વ સારી રીતે હોય છે તો પણ ધઉ, વટાણા, કઠોળ વગેરેમાં તેના કરતાં પણ નાઇટ્રોજન વિશેષ પ્રમાણમાં મળી શકે છે; તો પછી ખર્ચાળ તથા શરીરને હાનિકારક ખોરાક જે માંસ, તેના ઉપયોગ કરવો, એ ઉકાડપણું નહિ તો બીજું શું ? આ વિષે વધારે અન્વવાણું “વનસ્પતિ આહાર અને માંસાહાર”ના વિષય ઉપર પાડીશું.

**પકાવેલો અને કાચો ખોરાક—**વળી પકાવેલો (રાંધેલો) ખોરાક તથા કાચો ખોરાક આ બેમાં કયા પ્રકારનો ખોરાક ઉત્તમ છે તે પણ તપાસવું જોઇએ. કુદરતી કાચા ખોરાકમાં રાંધેલાં ખોરાક કરતાં કયરો ઓછો હોય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં બહારનાં ગંદા તત્વો કે જે ખોરાકને રાંધવામાં થાય છે તે થતાં નથી. વળી કાચો ખોરાક પચાવવો સહેલ પડે છે તથા કાચા ખોરાકમાં જીવનશક્તિ આપનારાં તત્વો પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે; કારણ કે ખોરાકને બાકતાં તેવાં તત્વોનો ઘણે અંશે નાશ થાય છે. એટલા માટેજ માંદા માણસોને કુટ ઉપર રાખવા ડાકતર લોકો ભલામણ કરે છે.

**ખોરાકના છ રસઃ—**આપણા શરીરના પોષણને માટે ખોરાકમાં મુખ્ય છ રસ રહેલા છે. તેનાં નામઃ—મીઠા, ખારો, ખાટો, તીખો, કડવો અને તુરો.

**મીઠા રસ—**આ રસ વાતનાશક છે. લોહી, માંસ, મેદ, અસ્થિ. મજ્જા, ઝોજ, વીર્ય તથા ધાવણુને વધારે છે, આંખને હિતકારી, વાળ તથા વર્ણને સ્વચ્છ કરનાર, બળવર્ધક, બાગેલાં હાડકાંને સાંધનાર, બાળક, વૃદ્ધ તથા જખમથી ક્ષીણ થએલાને હિતકારી, તૃષ્ણા, મુર્છા તથા દાહને શાન્ત કરનાર અને બધી ઇન્દ્રિયોને પ્રસન્ન કરનાર છે. પણ તેના અતિ સેવનથી—ખાંસી, શ્વાસ, અલસક, ઉલટી, મોંમાં બેહદ મીઠાસ, કંઠનો બગાડ અને કૃમિરોગ, કંઠમાળ, અર્બુદ, સ્ત્રીપદ, અસ્તીરોગ વગેરે દરદોને ઉત્પન્ન કરે છે.

**ખારો રસ—**મળ શુદ્ધિ કરનાર, ખરાબ વ્રણને સાફ કરનાર તથા ગાળનાર, ખોરાકને પચાવનાર, શરીરમાં શિથિલપણ તથા ગરમી કરનાર અને અવયવોને કોમળ રાખનાર છે. અતિ સેવનથી—ખુજલી, કોહ, સોજ, થેથર તથા ચામડીના રંગનો બગાડ કરે છે. પુરુષાર્થનો નાશ કરનાર, આંખ તથા ઇન્દ્રિયોના વ્યવહારને મંદ પાડનાર, મોઢાના, આંખના, રક્તપિત્તના તથા વાતરક્ત વગેરેના દરદોને પેદા કરનાર છે.

**ખાટો રસ—**આહાર, વાતાદિ દોષ, સોજા તથા આમને પચાવે, આદીનો નાશ કરે, વાયુ તથા મળમુત્રને છોડે, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે, લેપ કરવાથી ઠંડક કરે, અને હૃદયને હિતકારી છે. અતિ સેવનથી—દાંત જકડાય તથા અંજનાય, નેત્ર અંધ થાય, રવાડાં ઉભાં થાય, કફનો નાશ થાય, શરીર ઢીલું થાય અને કંઠ, છાતી તથા હૃદયમાં દાહ થાય.

**તીખો રસ—**અગ્નિદીપન, પાચન તથા મળમુત્રનું શોધન કરે છે. શરીરની સ્થુલતા, આળસ, કફ, કૃમિ, ઝેરથી ઉત્પન્ન થતા રોગ, કોહ તથા ખુજલી વગેરે દરદોને દબાવે છે. સાંધાને ઢીલા કરે, ઉત્સાહ ઓછો કરે, ધાવણુ, વીર્ય તથા મેદનો નાશ કરે છે. અતિ સેવનથી—બ્રમ, મદ, ગળા, તાળવા તથા હોઠમાં મુકાપણું, શરીરમાં તાપ, બળની હાનિ, કંપ, પીડા વગેરે દરદોને પેદા કરે, અને હાથ,

ખમ તથા વાંસામાં બાદી કરીને શળ ઉત્પન્ન કરે.

કડવો રસ:—ખુજલી, ખસ, પિત્ત, તરસ, મુઠ્ઠા, તાવ વગેરેને શાન્ત કરે, ધાવણુને ચોડખું કરે; મળ, મુત્ર, ચરખી, પડ વગેરેને સુકવી નાખે છે. અતિ સેવનથી:—ગરદનની નસો જકડાય, નાડીઓ ખેંચાય, શરીરમાં પીડા થાય, બ્રમ થાય, શરીરમાં તોડ, સણકા તથા કપાતું હોય એવું થાય, અન્ન ઉપર રૂચિ ઓછી થાય.

તુરો રસ:—ઝાડાને રોકે, શરીરનાં ગાત્રોને મજબુત કરે, પ્રણુ તથા પ્રમેહનું શોધન કરે, પ્રણુ વગેરેમાં પ્રવેશ કરીને તેના દોષને કાઢે, ક્ષેદ એટલે ગારા જેવા પદાર્થ તથા પડતું શોષણુ કરે. અતિસેવનથી:—હૃદયમાં પીડા થાય, મ્હોં સુકાય, પેટમાં આફરો થાય, નસો જકડાય, શરીર ફરકે, કંપ થાય તથા શરીર સંકોચાય.

આ છએ રસ આપણા, નિત્ય ખાવાના પદાર્થોમાં દરરોજ આવે છે, પણ કેટલાએક રસ સ્પષ્ટપણે આપણા જેવામાં આવતાં નથી; કારણ કે તે રસો કેટલાએક પદાર્થોમાં ગુમપણે રહેલા છે. આપણને ખાસ કરીને ચાર પ્રકારના રસો જણાય છે; મીઠો, ખારો, ખાટો અને તીખો તેમાંએ મીઠો રસ વધારે ઉપયોગી છે; પરંતુ જે તેનું પ્રમાણ-સર સેવન ન કરતાં વધારે સેવન કરવામાં આવે તો તેથી કેટલું નુકસાન થાય છે તે ઉપરની વિગત ઉપરથી સમજવાનું છે.

## પથ્ય, અપથ્ય અને પથ્યાપથ્યની સમજણ.

જીંદગીને યોગ્યને માટે ખોરાકનાં જીદાં જીદાં તત્ત્વો ઉપર વિચાર કરી તે પ્રમાણે તેના વર્ગો પાડ્યાં છે તે આપણે જોયું, પણ વિદ્વાનોએ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી તેના પણ પાછા દરજ્જા પાડેલા છે.

(૧) પથ્ય, (૨) અપથ્ય, (૩) પથ્યાપથ્ય.

પથ્ય—ખાનપાનની કેટલીએક વસ્તુઓ થોડાજ અપવાદ સિવાય તન્દુરસ્ત માણસને સર્વ રૂતુમાં અને સર્વ દેશમાં અનુકૂળ આવે છે તે.

**અપથ્ય—**ખાનપાનની કેટલીએક વસ્તુઓ એવી છે કે તે સર્વની પ્રકૃતિને, સર્વ દેશમાં અને સર્વ રૂપમાં પ્રતિકૂળ પડે છે તે.

**પથ્યાપથ્ય—**ખાનપાનની કેટલીએક વસ્તુઓ એકની પ્રકૃતિને અનુકૂળ અને બીજીની પ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ, એક રૂપમાં અનુકૂળ અને બીજી રૂપમાં પ્રતિકૂળ, એક દેશમાં અનુકૂળ અને બીજા દેશમાં પ્રતિકૂળ પડે છે તે. ટુંકામાં પથ્યાપથ્ય એટલે દેશ, કાળ, રૂપ અને પ્રકૃતિ જોઈને સેવાથી હિતકારી થાય છે તે.

### પથ્ય ખાનપાન.

**પથ્ય અનાજ—**જે ધાન્ય સદા સર્વને હિતકારક છે તેમાં ઘઉં, ચોખા, જવ, મગ, તુવર, ચણા, મસુર, મઠ, વટાણા, કળથી વગેરે મુખ્ય છે. આ સર્વ ધાન્ય બધાંને સામાન્ય રીતે દરરોજ ખાવામાં આવે તો પણ બાધ કરતાં નથી. જુદાં જુદાં ધાન્યોમાં જુદા જુદા ગુણ રહેલા છે. તેમાં તે ધાન્યના ગુણ તથા આપણી પ્રકૃતિ એ બેને અનુસરી તેનો થોડો યા તો બહો ઉપયોગ કરવામાં આપણી સામાન્ય યુક્તિનો ઉપયોગ કરવો. દાખલા તરીકે ચણા એ હિતકારક ધાન્ય છે તોપણ બહુ ખવાય તો પેટમાં વાયુ પેદા કરે અને પેટને ડુલાવે. ચોખા જે જુના હોય તો તે હિતકારક છે. તુવરની દાળ વાયડી છે, તોપણ તેમાં ધી નાખીને ખાવાથી તેનો તે અવગુણ જતો રહે છે. આખા મગ બારે અને વાયુ કરતા છે તોપણ તેની દાળ તથા ઓસામણ ત્રિદોષહર અને ધણાંજ હિતકારક છે.

**પથ્ય શાક—**તાંદળજાની બાજી, ટાંકાની બાજી અને સુવાની બાજી આ ત્રણ પ્રકારનાં શાક દરેક મનુષ્યને દરેક રૂપમાં પથ્યજ છે. તે કદી નુકસાન કરતાંજ નથી. તાંદળજાની બાજી જે કે ઠંડી ગણાય છે તોપણ તે વાયુ કરતી નથી. દરેક રૂપમાં થતાં શાકપત્રો તે તે રૂપમાં થોડા થોડા પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો તે પણ પથ્ય છે.

**પથ્ય બીજા પદાર્થો:**—તાજું ધી ભેગ વિનાનું હોય તો પછી ભલે તે બકરી, ગાય અગર બેંસનું હોય તોપણ તે પથ્ય છે. છતાં પણ તેમાંએ વધારે પથ્ય તેથી ઓછું પથ્ય તથા પથ્ય એવા ત્રણ વર્ગ પાડવા હોય તો ગાય, બેંસ, અને બકરી એ પ્રમાણે વર્ગ પાડી શકાય. સાકર, આદુ, આંબળાં, દાડમ, અને સિંધાલુણ આ આ વસ્તુઓ પણ પથ્ય છે.

ઘરમાં ખાવાના વપરાશમાં આવતી મુખ્ય ચીજોમાં ઉપરનાં ધાન્યો, ત્રણ પ્રકારનાં શાક તથા ફારમાં સિંધાલુણ, ૧૧માં દાડમ, ગળપણમાં સાકર, સિંગધ પદાર્થમાં ધી તથા દુધ, ખટાશમાં આંબળાં, અને તિખાશમાં આદુ એ સર્વોત્તમ હિતકારક પદાર્થ છે અને દરેક રૂતુમાં ખાઈ શકાય છે.

**અપથ્ય પદાર્થો:**—જે પદાર્થો શરીરને હાનિ કરવાવાળા છે તે અહિત છે. આવા પદાર્થોમાં દાહ કરવાવાળા, ખાળવાવાળા, શરીરને ગાળવાવાળા, શરીરમાં સડો દાખલ કરવાવાળા અને શરીરમાં ઝેર દાખલ કરવાવાળા પદાર્થોના સમાવેશ થાય છે. આ પાંચે પ્રકારના પદાર્થોને જો વ્યાધિમાં બુદ્ધિપૂર્વક યોગ્ય શકાય તો કાયદો પણ કરે છે. પરંતુ સામગ્રી રીતે જોતાં તે પદાર્થો શરીરને હાનિ કરવાવાળા જ છે, નકારણ કે તે પદાર્થો કદાપી એકાદ રોગને મટાડે તો બીજાને ઉત્પન્ન કરે એટલે તે નિરર્થક છે. અતિ ક્ષાર એટલે વધારે મીઠું ખાવાનું આવે તો તે પેટના વાયુ, ગુદમ કે ગાંડને ગાળે છે, પણ શરીરનું સત્વને બગાડીને પુરૂષત્વની હાનિ કરે છે. દાહ કરવાવાળા પદાર્થો પિત્તને કોપાવી અનેક પ્રકારના વ્યાધિને ઉત્પન્ન કરે છે. આંબલી વગેરે અતિ ખાટા પદાર્થો શરીરને ગાળીને સાંધાને ઢીલા કરી પુરૂષત્વ ઓછું કરે છે. આવા આવા પદાર્થોથી કદિ એકદમ તુકસાન જોવામાં આવતું નથી, તોપણ ક્ષાંખા ત્રખતના સેવનથી તે શરીરમાં એક પ્રકારનો એવો ફરફાર કરે છે કે તેથી શરીર બીજા વ્યાધિને લાયકનું થઈ જાય છે. માટે ઉપર બતાવેલા પથ્ય પદાર્થોનું વિશેષ સેવન રાખવું,

અને અહિત પદાર્થોના તો ઉપયોગ બનતાં મુખી નજ કરવો તેમ સલામતી છે.

**પથ્યાપથ્ય પદાર્થો:**—હવે જે પદાર્થો પથ્ય હોય છતાં પણ રૂતુ અને પ્રકૃતિ જોધને સેવવામાં આવે તો શાયદો કરે છે અને જે તે જોયા સિવાય સેવન કરવામાં આવે તો નુકસાન કરે છે તે નીચે આપ્યા છે.

બાજરી, અડદ, વાલ, કળથી, ગોળ, માખણ, દહિં, ઊંચ, સુરણ, પટાયાં, તુરીયાં, ડુંગળી, કારેલાં, કંટોળાં, ગુવાર, દુધી, કોળું, મેથી, મોઘરી, મુળા, ગાજર, ચીબડાં, કાળી, ગલકાં, કાચાં કેળાં, અને-નાસ, આલુ, જાંબુ, કરમદાં, અંજીર, દ્રાક્ષ, નારંગી, લીંબુ, જામણ. સપ્તરજંદ, રામકળ, પીલુશળ, ચુંદાં, તરખુચ, સીતાકળ વગેરે પદાર્થો નિત્ય વપરાય છે, તેમ છતાં પણ જે પ્રકૃતિ અને રૂતુને અનુસરીને ખાવામાં ન આવે તો તુરત નુકસાન કરે છે. દાખલા તરીકે દહિં શરદઋતુમાં શત્રુનું કામ કરે છે, વર્ષારૂતુમાં હિતકારક છે અને ઉનાળાની રૂતુમાં સાકરની સાથે ખાવાથીજ હિતકારક થાય છે. તેમજ તે જવરવાળાને અહિત છે અને અતિસારવાળાને હિત છે. એ પ્રમાણે દરેક વસ્તુનો સ્વભાવ સમજીને અથવા સમજી વૈધની સલાહ લઈને તેવી વસ્તુઓ ખાવામાં આવે તો નુકસાન કરતી નથી.

ઉપર જણાવેલા પથ્યાપથ્ય પદાર્થોનું સેવન ઓછું રાખવું એટલુંજ નહિ પણ તેનો ઉપયોગ પોતાની પ્રકૃતિને અને રૂતુને અનુસરીને કરવો. આ વિષયમાં એક વાત કહેવાની રહી જાય છે તે એ કે, કેટલીએક વસ્તુઓ હિતાહિત હોય છે, છતાં પણ અમુક લોકોને તેનો દરરોજનો અભ્યાસ પડી ગએલો હોવાથી અથવા જનમથીજ તેનો એજ ખોરાક થઈ રહેલો હોવાથી તે વસ્તુઓ તે લોકોને બાધ કરતી નથી. દાખલા તરીકે બાજરી, ગોળ, અડદ, ઊંચ, દહિં. આ વસ્તુઓ રૂતુ અને પ્રકૃતિ પ્રમાણે જેમ હિત તેમ અહિત પણ છે, છતાં જે કુટુંબોમાં આ ચીજો હંમેશના ઉપયોગ તરીકે વપરાય છે તે કુટુંબોને



તે ઓળે પ્રતિકુલ રૂપમાં પણ નુકસાન કરતી નથી. દુધ પથ્ય છે છતાં પણ ધણા લોકોને તે માફક આવતું નથી અને ઝાડા થાય છે. આ ઉપરથી એટલું સમજી શકાય છે કે માણસોએ ખાનપાનની બાબતમાં પોતાની પ્રકૃતિનો, શરીરના બંધારણનો તથા દરરોજની ટેવનો, રૂપનો અને મંદવાડના મૂળ કારણનો વિચાર કરી ખોરાક લેવો જોઈએ.

જેમ એકજ પદાર્થમાં પ્રકૃતિ બેદને લીધે, રૂપ બેદને લીધે તથા બાધિ બેદને લીધે હિત અને અહિત બંને ગુણ રહેલા છે, તેમ એકના એકજ પદાર્થો જે રસાયનીક સંયોગથી બીજી વસ્તુઓ સાથે જોડાય તો તે વસ્તુનો મુળ ગુણ બદલાઈને ત્રીજેજ ગુણ ઉત્પન્ન થાય છે; અને તે ગુણ વિષ રૂપજ છે. જેઓ આ બાબતથી અજાત હોય તેઓને માટે તો સલાહ બરેલું એ છે કે તેઓએ વૈદ્ય વિદ્યાના નિયમોને અનુસરી વર્તવું. દાખલા તરીકે મધ પથ્ય છે છતાં જે તે ઉના પાણી સાથે અગર હરકોઈ ઉના પદાર્થ સાથે ખાવામાં આવે તો તે નુકસાન કરે છે. દુધ પથ્ય છે, છતાં જે તે મુગાની સાથે અગર મીઠાની (ક્ષારની) સાથે અગર મગની સાથે ખાવામાં આવે તો તે નુકસાન જ કરે છે.

પાંત્રના યોગથી પણ ગુણમાં ફેરફાર થઈ જાય છે.—બીજી કેવળ હિતકારક પદાર્થ છે છતાં જે તેને કાંસાના પાત્રમાં વધારે વખત રાખવામાં આવે તો તે નુકસાન કરે છે. દુધની સાથે ઉપરના ત્રણ પદાર્થોના જેમ નિષેધ છે, તેમ ખાટા ફળ, તેલ, ગોળ, દહિં, ખીચડી વગેરે પદાર્થો પણ જે દુધના યોગમાં ખવાય તો હાનિ કરે છે. આ બધી બાબતો સમજવાને માટે વૈદ્યક નિયમો જાણવાની જરૂર છે. આવા કુપથ્ય ખોરાકોના દોષો જલદી જણાતા નથી, પણ જ્યારે તે ધણા પ્રમાણમાં એકઠા થાય છે ત્યારે જુદાજ રૂપમાં દેખાય છે અને ત્યારે તેનું કારણ સમજી શકાતું નથી, પણ જે મુગ તપાસવામાં આવે તો આવા પ્રકારનાજ કંઈક દોષો માલમ પડે છે. માટે આવા વિરૂદ્ધ ગુણવાળા ખોરાકો તરતમાં કંઈ ગેરફાયદો કરતા નથી, એમ

સમજી તે ખાવા, અને પાછળથી પસ્તાવું, તેના કરતાં તેવા ખોરાક-  
કેને પ્રથમથીજ તિલાંજલી દેવાય તો ઘણું સાફ.

**કૃષ શરીરવાળાનું પથ્યાપથ્ય:—**કૃષ એટલે દુબળા શરીર-  
વાળા માણસને પૌષ્ટિક ખોરાકની જરૂર હોય છે, પરંતુ તેઓની  
પાચનશક્તિ મંદ હોવાને લીધે તેઓને પૌષ્ટિક ખોરાક પચતો નથી,  
માટે તેઓને પૌષ્ટિક પણ પચવામાં હલકો એવો ખોરાક પથ્ય છે. તેને  
માટે નીચે લખેલા પદાર્થો પથ્ય ગણાય:—

ઘઉં, સાળના ચોખા, સાડી ચોખા, જવ, મકાઈ, વટાણા,  
તુવેર અને મગની દાળ એ પથ્ય છે. દુધ પૌષ્ટિક તેમજ પથ્ય છે.  
દુધમાં થોડી 'સાકર' મેળવી દિવસમાં થોડા થોડા પ્રમાણમાં ઘણી વખત  
લેવું. જો દુધ પચતું ન હોય અને ઝાડા થતા હોય તો દુધમાં પાણી  
બેળી અંદર ૪-૫ લીંડીપીપર નાખી ઉકાળવું. જેટલું પાણી નાખ્યું  
હોય તેટલું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું, અને પછી તેનો  
ઉપયોગ કરવો. ધી, માખણ અને મલાઈ પણ પૌષ્ટિક ગણાય. તેનો  
ઉપયોગ પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં કરવો. પટેાં, કેરી, સફરજાંદ, દ્રાક્ષ,  
નારંગી વગેરે દુર્બળને માટે પથ્ય છે. દુર્બળ માણસે અતિ પુષ્ટિના  
ઉપાયો કરવા નહિ, અને સાધારણ પુષ્ટિના ઉપાયો કર્યા પછી પણ  
શરીરને સાધારણ શ્રમ આપવાની ટેવ રાખવી.

“જીવન” દુર્બળ મનુષ્યને પથ્ય છે, તે લોહી વધારે છે,  
ચોપણ આપે છે અને પાચનશક્તિને મદદ કરે છે, “જીવન”ની  
સાથે દુધનો ઉપયોગ કરવાથી તાત્કાલીક શાયદો થાય છે.

**સ્થૂલ શરીરવાળાનું પથ્યાપથ્ય:—**ધી, તેલ તથા જે  
વસ્તુથી માંસ અને ચરબી વધે તેવા પદાર્થો, પકવાન્નો તથા મિષ્ટા-  
ન્નોનાં ત્યાગ કરવાં. તેવા પદાર્થો તેને માટે કુપથ્ય છે. ઓછા પ્રમા-  
ણમાં ખાવામાં આવે તો બહુ નુકસાન કરે નહિ. આટાના સત્તવાળા  
પદાર્થો, ચોખા, મકાઈ, મેંદો, કેળાં, કેરી, તેલવાળો સુકો મેવો,

પેટાં, સુરણ, રતાળુ, અગવી વગેરે મેદને વધારનારા પદાર્થો છે, માટે તેને જોમ અને તેમ ન ખાવાં.

ધઉં, જવ, મગ, કળથી, ચણા તથા સામો, પાણી મેળવેલું મધ, છાસ, આસવ વગેરે પથ્ય છે.

**આબ્જરી માણસોનું પથ્યાપથ્ય:—**આબ્જરી માણસોના રોગોના પ્રકારો જુદા જુદા હોવાથી તેઓને માટે સામાન્ય સર્વને લાગુ પડે તેવું પથ્યાપથ્ય હોઇ શકે નહિ, તો પણ અમુક વસ્તુઓ લગભગ સર્વ રોગોમાં અથવા તો મંદવાડ પછીની સ્થિતિમાં સોને હિતકારક હોય છે.

સાખુ ચોખા, આરારટ, અને મગનું ઓસામણ સર્વ પ્રકારના મંદવાડમાં અને નળનાઇમાં પથ્ય છે. દુધ પણ સર્વ રીતે પથ્ય છે. દુધને ઉપર કહેલ રીતે ઉકાળી તેનો ઉપયોગ કરવાથી અનુકુળજ આવે છે.

**સુવાવડીનું પથ્યાપથ્ય:—**પ્રસવવાળી સ્ત્રીને પ્રસવ થયા પછી એક બે ટંક લાંબણ કરાવવાનો કેટલેક ઠેકાણે ચાલ પડી ગયો છે, કેટલેક ઠેકાણે ધઉની રાગ કરવામાં આવે છે. ડાક્ટરી ઉપચાર પ્રમાણે દુધ નુખેલી કાંજ પાવામાં આવે છે. એકદમ ટંક લાંબણ કરાવ્યા પછી સુવાવડીની શારિરિક શક્તિના પ્રમાણમાં ખોરાક આપવો. ધઉં, જીર, ચોખા, અરદ, શેકેલા મગની દાળ, ઘી, બીંડા, ખાંડ, ઘીલોડાં, જીરું કોહળું, પરવળ, ડુંગળી, દુધી ઇત્યાદિ આપી શકાય. થોડા દિવસ પછી શક્તિ તથા ધાવણ વધારનાર પદાર્થો આપી શકાય. જે સુવાવડી સ્ત્રી તાવ, ખાંસી, ઝાડા, વગેરેના દરદથી પીડાતી હોય તો બાળકને ધાવવા દેવું નહિ, કારણ કે તેમ કરવાથી બાળકને બરોલ વગેરે પેટના વ્યાધિ થાય છે.

## વનસ્પતિ આહાર અને માંસાહાર

ઉપયોગમાં આવતા દરેક ખોરાકના ને મુખ્ય વર્ગો ગણીએ તો બે પ્રકારના વર્ગો મળી શકાય:—

(૧) વનસ્પતિ આહારમાં વપરાતી ચીજો, અનાજ ફળ, મૂળ, કંદ, પત્ર વગેરે.

(૨) માંસાહારમાં વપરાતી ચીજો, માંસ, ઊંઠાં વગેરે.

વનસ્પતિના ખોરાકમાં મુખ્ય કરીને બે તત્ત્વો હોય છે. ( ૧ ) પુષ્ટી આપનાર તત્ત્વ, ( ૨ ) ક્યારો અગર નકામો ભાગ જેને અંગ્રેજીમાં Waste Matter કહે છે. વનસ્પતિનાં આહારમાં વપરાતી એવી થોડીકજ ચીજો છે કે જેમાં મગજને કુદરતના નિયમ વિરુદ્ધ ઉશ્કેરનારી ચીજો હોય. જે વનસ્પતિમાં આવાં તત્ત્વો રહેલાં છે તેનો ખોરાક તરીકે ખીલકુલ ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી.

માંસના ખોરાકમાં તો ઘણું કરીને ત્રણ તત્ત્વો રહેલાં હોય છે.

( ૧ ) શરીરમાં પુષ્ટી આપનાર તત્ત્વ.

( ૨ ) ક્યારો અથવા Waste Matter, ( નકામો ભાગ )

( ૩ ) Stimulate એટલે મગજને કુદરતના નિયમ વિરુદ્ધ ઉશ્કેરનારી ચીજો.

માંસમાં મગજને કુદરતના નિયમ વિરુદ્ધ ઉશ્કેરનારાં તત્ત્વો રહેલાં છે; કારણ કે ( Meat ) માંસમાં ગંદો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, તેથી તે શરીરને અનુકુળ આવતો નથી. અને તેથી તે પદાર્થ દારૂની માફક શરીરનાં બીજાં અવયવોને ઉશ્કેરે છે, પણ તે ઉશ્કેરણી દારૂના જેટલી જલદ હોતી નથી.

આપણે ખાવાને માટે જે ખોરાક તૈયાર કરીએ છીએ તેને ને અયોગ્ય રીતે બનાવવામાં આવ્યો હોય તો તે પચાવવામાં ભારે પડે છે, હવે મેંદામાંથી જે વસ્તુ બનાવવામાં આવે છે તેમાંથી થુલું ઠાંદી લીધેલું હોવાથી કિમતી અને પુષ્ટીકારક તત્ત્વ જતો રહે છે કે

જે તત્વ હાડકાં અને અવયવો બનાવવા માટે ધણીજ જરૂરનો છે. બાકીનો જે ભાગ મેંદો ( ઘોળો લોટ ) રહ્યો તે પદાર્થ પચાવવામાં બહુજ ભારે પડે છે.

**કુદરતી કાયદો:—**કુદરતી કાયદો એવો છે કે શરીરની અંદર કોઈ પણ પ્રકારનું ઝેર દાખલ થાય અથવા તો હોજરીમાં લોહીના બગાડથી ઉત્પન્ન થાય તો તેને બહાર કાઢી નાખવા માટે શરીરના તમામ અવયવો કામે લાગી જાય છે, અને તેમ કરવામાં જ્ઞાનતંતુ-ઓની ધણી શક્તિ વપરાય જાય છે. માટે જે પદાર્થોમાં ઉત્કેરણી-વાળા પદાર્થો આવે અગર તો પચાવવામાં ભારે હોય તેવા પદાર્થો ખાવા એ કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ વર્તવા બરાબર છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણા જ્ઞાનતંતુ અને પરીણામે શરીરને પણ વહેંહું ધસી નાખે છે.

એટલા માટેજ આ ચાલુ જમનામાં યુરોપ અમેરીકા જેવા પ્રદેશોમાં વનસ્પતિ કે જેમાં બગડેલા પદાર્થ અથવા Stimulating પદાર્થ માંસના પ્રમાણ કરતાં ઘણાજ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે, અગર તો બીલકુલ હોતા નથી. તેનો ઉપયોગ દિવસે-દિવસે વધારે પ્રમાણમાં કરવા મંડ્યા છે. ત્યાંના લોકો તો વનસ્પતિ આહારના એટલે સુધી હિમાયતી હોય છે કે દૂધ કે જે જનનવરને દોહીને લેવામાં આવે છે તેને પણ લોહીનો એક પ્રકાર ગણી લેતા નથી, ફક્ત વનસ્પતિ એટલે ફળ પત્ર તથા અનાજનોજ ખોરાક લે છે; તો પણ ત્યાંના બીજા પ્રકારના વનસ્પતિ આહાર કરનારા લોકો દૂધમાં કોઈ પણ પ્રકારનો બગડેલો ગંદો પદાર્થ આવતો નહિ હોવાથી તે લેવામાં અડચણ લેતા નથી.

વનસ્પતિ આહારમાં એક પુષ્ટીકારક તત્વ તથા બીજું કચરાનું તત્વ. આ બેજ તત્વો ખાસ કરીને છે. તેમાં પણ કચરાના તત્વો એટલાજ પ્રમાણમાં હોય છે, કે શરીરનાં મજા, મુત્ર વગેરે કાઢનારા

અવયવોને તેના પુરતું કામ મળી શકે. આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે જે લોકો વનસ્પતિના આહાર કરે છે તે લોકો દિક્કા પડતા નથી અગર તો જલદી ધસાતા નથી. જે વનસ્પતિના આહારી પોતાનો ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લે તો તેઓની હોજરી તે ખોરાકને ખરાબર પચાવી શકતી નથી અને પરીણામે અનેક દરદોના ભોગી બની વહેલા નાશ પામે છે.

**કાચો ખોરાક:**—વનસ્પતિના આહાર સંબંધમાં હાલના વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓમાંના કેટલાક આગળ વધીને એમ કહે છે કે રાંધેલા ખોરાક કરતાં કુદરતી કાચો ખોરાક પચાવવામાં સહેલો પડે છે, અને તેથી કાચા ખોરાક લેનારા માણસોને માંદગી ભોગવવાનો પ્રસંગ ખીલકુલ આવતો નથી, અગર તો નહિ જેવોજ આવે છે. તેઓ કહે છે કે:—કાચા ખોરાકમાં શરીરને પુષ્ટી આપનારા પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં હોય છે કારણ કે રાંધવાથી તેની અંદરના પુષ્ટી આપનાર સેક્સો ( જંતુઓ ) નો ધણું અંશે નાશ થાય છે. એક ઘઉં લો અને તેનું પૃથક્કરણ કરો તો માલમ પડશે કે તેમાં શરીરના દરેક અવયવોને પુષ્ટી આપનારા જીવતા સેક્સો ( જીવતાં તત્વો ) પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે. પરંતુ જ્યારે તે ઘઉંને રાંધીને તેનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તો માલમ પડશે કે તેમાંથી ઘણા ખરા જીવતા સેક્સો મરી જાય છે અને પરીણામે તેટલી ઓછી પુષ્ટી આપે છે.

દાકતરો તથા વિદ્વાન વૈદો એટલા માટેજ અમુક અમુક દરદોને ખોરાક બંધ કરી ફળો ઉપર રહેવા બલામણુ કરે છે. કુદરતે આપણા શરીરનું બંધારણ એવી રીતે કર્યું છે, કે તેમાં કાચો ખોરાક દળાય છે, ભોટ થાય છે, રંધાય છે અને તેનું લોહી તથા માંસ થઈ નકામો ભાગ શુદ્ધ વજરે વાટે બહાર નીકળી જાય છે. જે આમ છે તો પછી આપણે શા માટે કૃત્રિમ ઘંટીવતી ખોરાકને દળી કૃત્રિમ ચુલાવતી રાંધી પછી ખાવો જોઈએ ? પરંતુ આપણી હોજરી નાનપણથીજ ટેવને લીધે એવી થઈ ગયેલી હોય છે, કે કાચું અનાજ

આપણે પચાવી શકીએ નહિ. કદાચ ખાવા જઈએ તો માંદા પડીએ, કારણ કે આપણી હોજરી, આંતરડા વગેરે અવયવોને નાનપણથીજ રાંધેલું અનાજ ખાવાની ટેવ પડેલી હોય છે.

ડૉક્ટર બરનાર મેકફેડન ( Doctor Bernarr Macfadden ) તો વળી બાર સુકીને જણાવે છે કે “ કુદરતી, વગર પકાવેલા ખોરાકમાં જીવતાં સેલ્સો પુષ્કળ હોય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેમાં પકાવેલા ખોરાક કરતાં કચરો ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે અને લોહીને માટે નાલાયક કુદરત વિરુદ્ધના તત્વો પણ ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે; કારણ કે કાચા ખોરાકને હોજરીમાં પકાવવા માટે લાંબા વખત સુધી જુદી જુદી ક્રિયાઓમાંથી જેવી કે:—દળવું, ચાળવું, કચુક બાંધવી, રાંધવું વગેરેમાંથી પસાર થવું પડતું નથી, અને તેથી તેઓ પચાવવામાં મુશ્કેલ પડતા નથી, શરીરના ખેતણુ માટે જે જે પદાર્થો અગત્યના છે તે તે પદાર્થો કાચા ખોરાકમાં પુરતા જથ્થામાં હોવાથી જલદીથી પચી જાય છે, તેથી ઉલટું જ્યારે ખોરાકને બળતણ સુકી પકાવવામાં આવે છે ત્યારે તેની અંદરથી પોષણના તત્વો ઓછાં થઈ પચાવવામાં બારે પડે છે. ”

તે જણાવે છે કે “ જર્મનીમાં ૧૨૫ માઇલ દોડવાની સરતમાં જે શપ્ત રફત કાચા ખોરાક ઉપરજ રહેતો હતો તેણે જીત મેળવી હતી. “ કોરનેજ કોલેજમાં ” ચાર કસરતખાંમે ૩૬૫ માઇલ ચાલવાની સરતમાં ઉતર્યા હતા. તેમાંથી ત્રણ માંસાહારી અને એક કાચો ખોરાક ખાનારો હતો. પહેલો માંસાહારી ત્રીજે દિવસે, બીજો માંસાહારી પાંચમે દિવસે અને ત્રીજો માંસાહારી પણ પાંચમે દિવસે ચાકી જઈ બેસી ગયા હતા; જ્યારે ચોથો કાચો ખોરાક ખાનારો શપ્ત તે સરત પુરી કરવામાં શ્વેતમંદ નીવડ્યો હતો. ”

હિન્દુસ્તાનમાં વનસ્પતિ ખોરાકનું ઘટનું જનું પ્રમાણ:—  
અફસોસની વાત છે કે જ્યારે અમેરીકા અને યુરોપવાસીઓ

માંસાહારથી અલગ થતા જાય છે, તેમ તેમ આપણા હિંદવાસીઓ કે જે વનસ્પતિ આહારને માટે ઘણા પુરાણા સમયથી આખી દુનિયામાં પ્રખ્યાત છે; તેઓ ધીમે ધીમે માંસાહારી થતાં શીખતા જાય છે. વધારે દીલગીરી તો એથી થાય છે કે આહાર જોવી ઉચ્ચ ગાંતિ જે માંસને અડકતાં પણ અમકાય, અને નહાવું પડે, તેવી ગાંતિમાંથી પણ કોઈ કોઈ પોતાને સુધારાના શીખરપર ચડેલા માનનારાઓ, જીવાનીના મદમાં આંધળા થએલાઓ, જાહેર ચા તો ખાનગી પાર્ટીમાં માંસ ભક્ષણ કરતાં અચકાતા નથી. તેઓ એવી દલીલ કરે છે કે માંસાહારથી શરીર પુષ્ટ, તંદુરસ્ત અને તાકાતવાળું બને છે. પરંતુ આમ માનવામાં તેઓની કેવી ગંભીર ભૂલ થાય છે, તે નીચે લખેલા મોટા વિદ્વાન ડાક્ટરોના અભિપ્રાય તથા પૃથક્કરણના કોઈ ઉપરથી સાફ જણાશે. તેઓ કંઈ ફક્ત મોટેથી ગપાટા મારીનેજ અન્ય લોકોને વનસ્પતિનો આહાર કરવા ભલામણ કરે છે એમ નથી પણ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની પદ્ધતિ પ્રમાણે શોધ, ખોળ, અભ્યાસ અને પૃથક્કરણ કરીને જણાવે છે, માટે તેમાં શંકા ઉત્પન્ન થવાનાં કંઈજ કારણો નથી.

Doctor Sidney H. Beard tells us in his Testimony of science in favour of Natural and Humane Diet that " Man is a fugivourous ( fruit-eating ) animal, and neither his internal organs, teeth, nor his external appearance, resemble in any way those of carnivorous animals.

જેનો સાર-ડાક્ટર સીડની એસ બીયર્ડ, પોતાના " માંસાહાર વિરૂદ્ધ અને વનસ્પતિ આહારની તરફેણના પુરાવા " નામની ચોપડીમાં જણાવે છે કે " માણસ જાહારી પ્રાણી છે. તેની આંદરના અવયવો, તેના દાંત અથવા તેનો બહારનો દેખાવ કોઈ પણ



રીતે માંસાહારી પ્રાણીઓને મળતો નથી. ” તે વળી વધારેમાં કહે છે કે સંધીવા વગેરે દરદોને શાંત કરવાને માટેજ વનસ્પતિ આહારની જરૂર છે એટલું જ નહિ, પરંતુ યુરીક એસીડથી થતાં ગંભીર દરદો જેવાં કે નાસુર ( Cancer ), આંતરડાંનો વરમ, ( Appendicitis ) અને ક્ષય ( Tuberculosis ) વગેરેના અટકાવને માટે પણ દરદીઓને માંસાહારની મના કરવી જોઈએ.

ડૉ. જોશીઆ ઓલ્ડફીલ્ડ ડી. સી. એલ. એમ. એ. એમ. આર. સી. એસ. એલ. આર સી. પી. પણ પોતાનો અભિપ્રાય જણાવે છે કે:—“ માંસ એ કુદરતના નિયમ વિરુદ્ધનો ખોરાક છે અને તેથી શરીરના કેટલાએક ભાગોને લગતાં દરદો તેમાંથી ( માંસ ખાવાથી ) પેદા થાય છે. માંસ ખાવાથી માણસને લાગુ પડે તેવા દરદોમાં નાસુર, ક્ષય, જ્વર, અને આંતરડાંને લગતાં ભયંકર દંદો સુખ્ય છે. દુનિયામાં જન્મતા ૧૦૦ માણસોમાંથી ૯૯ નો અંત માંસાહાર કે જે દરદોની ઉત્પત્તિનું એક ગંભીર કારણ છે તેથી થાય છે. આમાં કંઈ પણ નવાઈ જેવું નથી. ”

ડૉ. હુસેન્સ કહે છે કે “ ધણાં જામી ગએલાં અને જુનાં દરદો ફક્ત શરીરની અંદરના બોહીના બગાડને લીધેજ થાય છે. સ-ધળાં પેટને તથા આંતરડાંને લગતા દરદોમાં વનસ્પતિનો ખોરાક ધણોજ ફાયદાકારક છે. લીવર ( કલેજ ) નાં, મુત્રાશયનાં અને અંદરનાં ખીન્ન અવયવોનાં દરદો ધણે ભાગે વનસ્પતિ ખોરાક તથા તેની સાથે બાહ્યપચાર જેવાં કે તડકો, ખુસ્તી હવા વગેરેથી સારાં થાય છે. ”

વળી ઐરાંઓ જ્યારે સગર્ભા હોય છે ત્યારે વનસ્પતિના ખોરાક પર રહેવાથી પ્રસવ ધણોજ સહેલાઈથી થાય છે.

વહાઈ કાપના સંબંધમાં માર્ગરિટ હોસ્પિટલના એક જાણીતા સીનીયર સર્જન એમ્બ્રોસી ઓ. ડી. સી. એમ. ડી. એમ. એ. એમ.

જાણ્યું છે કે “ વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર રહેનારા દરદીને માંસાહાર ઉપર રહેનારા દરદી કરતાં વહાડકાપમાં થોડો થડકો ( Shock ) લાગે છે, તેમજ તેને સોજો પણ ધણો ઓછો ચઢે છે, તથા ધા પચુ ધ-ણોજ જલદીથી રૂઝાઈ જાય છે, અને તંદુરસ્તી પણ સંપૂર્ણપણે પોતાની પ્રથમની સ્થિતિએ પાછી મળી શકે છે. ” તેના દાખલામાં તે કહે છે કે “ ૨૦૦૦ દરદી કે જેને મેં ફળાહાર ઉપર રાખેલાં હતાં, તેની ઉપર વહાડકાપ કરતાં ફક્ત એકજ દરદી મરણ પામ્યો હતો. વહાડકાપ કરતાં મને એમ માલમ પડ્યું છે કે જે વહાડકાપનું ઉત્તમ પરીણામ લાવવું હોય તો વાઢકાપ કરવા અગાઉ દરદીને ૧ માસથી વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર રાખવો. પેટને લગતા તથા શુદ્ધને લગતા તેમજ અંદરનાં દરદો માટે આંતરડાં તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાં એ ધર્મ અગત્યનું છે, એમ મેં મારા દશ વર્ષના અનુભવ ઉપરથી જાણ્યું છે.”

વનસ્પતિનો ખોરાક કેવી રીતે પકાવવો વગેરે માહિતિ આપવા માટે માન્ચેસ્ટર, સાલફોર્ડ અને ગ્લાસગોની મ્યુનીસીપાલિટીએ ઇ. સ. ૧૯૦૮-૧૯૦૯ થી તે વિષે બાષણો આપવા માટે કલાસો કાઢ્યા છે, અને તે પ્રમાણે એડીનબર્ગ અને શેફીલ્ડ મ્યુનીસીપાલિટીએ વનસ્પતિ ખોરાક પકાવવાનું શીક્ષણ બાષણોદ્વારા આવવાનું નક્કી કર્યું છે.

વળી માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહાર તરફ પોતાની લાગણી ફક્ત મોઢાની વાતોથીજ જલેર નહિં કરતાં, વનસ્પતિ અને માંસનું બહુ ખારીકીય પૃથક્કરણ ( Analysis ) કરી, વનસ્પતિ ખોરાકના અનેક ગુણોની ખાતરી કરી, વિદ્વાન વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ પોતાના જનસમુહની આગળ સપ્રમાણ દર્શાવ્યા છે.

વનસ્પતિ તથા માંસાહાર સંબંધી માહિતી આપનારો પૃથક્કરણનો કોઠો—

૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮	૯
જાત	નંબર	વસ્તુનું નામ	સેંકડે પાણીના દકા.	સેંકડે માંસ બનાવનાર તત્વના દકા.	સેંકડે ચીકાસ (ચરખી)ના દકા.	સેંકડે રથાય તથા (આટા જેવો પદાર્થ) મીઠાસના દકા.	સેંકડે ક્લાસ કારના દકા.	દર ચોસ દીઠ ક્લોરીઝ પોષ્ટિકતા.
દોલક કાઠક કાઠક જોતક	૧	ધાતુ	૧૩.૪	૧૩.૮	૧.૯	૬૯.૧	૨.૧	૯૮.૦
	૨	ચોખા	૧૨.૪	૭.૬	૦.૯	૬૮.૯	૧.૨	૯૮.૧
	૩	ચણા	૧૦.૪	૧૫.૬	૬.૧૧	૬૩.૬	૩.૦	૧૨૪.૩
	૪	મકાઈ	૧૩.૧	૯.૮૫	૪.૬૦	૬૮.૫	૧.૫	૧૦૦.૬
	૫	દિવરની દાળ	૯.૦	૨૧.૯	૧.૬	૬૪.૬	૨.૯	૧૦૧.૦
	૬	મસૂર	૧૨.૦	૨૫.૦	૧.૯	૫૮.૩	૨.૮	૯૯.૫
	૭	મગ	૯.૯	૨૫.૫	૨.૮	૫૫.૭	૩.૨	૧૧૮.૭
	૮	વટાણા	૯.૫	૨૪.૬	૧.૦	૬૨.૦	૨.૯	૧૦૧.૦
	૯	ગુવારનાં બી	૧૧.૮	૨૯.૯	૧.૪	૫૩.૯	૩.૧	૯૭.૭
	૧૦	વાલપાપડી	૧૧.૧	૨૩.૭	૦.૨	૫૫.૬	૩.૭	૯૫.૮
	૧૧	બીંડા	૧૫.૦	૮.૮	૫.૦	૭૦.૫	૦.૬	૧૨૧.૬

ક્રમ	વર્ગ	પ્રકાર	કુલ	પ્રથમ	દ્વિતીય	ત્રીતીય	ચતુર્થ	પાંચમ	છઠ્ઠા	સપ્તમ	અષ્ટમ	નવમ	દશમ
૧૨	પટ્ટાટાં	૭૫.૦	૨.૨	૦.૨	૨૧.૬	૧.૦	૦.૬	૧૫.૦	૧.૦	૦.૬	૧૫.૦	૧.૦	૦.૬
૧૩	ટમાટાં	૮૨.૪	૧.૬	૦.૩	૪.૧	૧.૬	૦.૩	૧૫.૮	૧.૬	૦.૩	૧૫.૮	૧.૬	૦.૩
૧૪	કાંદા (કુંગી)	૮૬.૦	૧.૭	૦.૧	૧૦.૮	૧.૭	૦.૧	૧૫.૮	૧.૭	૦.૧	૧૫.૮	૧.૭	૦.૧
૧૫	ભાજી	૮૮.૫	૩.૫	૦.૬	૪.૨	૩.૫	૦.૬	૧૫.૮	૩.૫	૦.૬	૧૫.૮	૩.૫	૦.૬
૧૬	ગાજર	૮૬.૫	૧.૨	૦.૩	૪.૨	૧.૨	૦.૩	૧૫.૮	૧.૨	૦.૩	૧૫.૮	૧.૨	૦.૩
૧૭	ભેંસનું ફળ	૮૪.૧	૪.૦	૭.૧	૪.૦	૭.૧	૪.૦	૭.૧	૪.૦	૭.૧	૪.૦	૭.૧	૪.૦
૧૮	પનીર (ઘટ્ટ)	૨૭.૫૬	૪૪.૦૮	૧૫.૮૫	...	૪૪.૦૮	૧૫.૮૫	૪૪.૦૮	૧૫.૮૫	...	૪૪.૦૮	૧૫.૮૫	૧૦.૦૮
૧૯	ટાપકું	૧૫.૦	૫.૭	૫૦.૬	૨૭.૮	૫.૭	૫૦.૬	૨૭.૮	૫.૭	૫૦.૬	૨૭.૮	૫.૭	૫૦.૬
૨૦	કેળાં	૭૫.૧	૧.૩	૦.૬	૨૨.૦	૧.૩	૦.૬	૧૫.૮	૧.૩	૦.૬	૧૫.૮	૧.૩	૦.૬
૨૧	અંબર	૭૮.૬	૧.૫	...	૧૭.૮	૧.૫	...	૧૫.૮	૧.૫	...	૧૫.૮	૧.૫	...
૨૨	મટન	૭૦.૦	૧૪.૫	૧૪.૭	...	૧૪.૫	૧૪.૭	૧૪.૫	૧૪.૭	૧૪.૫	૧૪.૭	૧૪.૫	૧૪.૭
૨૩	મરચાં બટાં	૭૪.૦	૨૧.૦	૩.૮	...	૨૧.૦	૩.૮	૧૫.૮	૨૧.૦	૩.૮	૧૫.૮	૨૧.૦	૩.૮
૨૪	મચ્છી	૮૬.૦	૧૧.૮	૦.૨	...	૧૧.૮	૦.૨	૧૫.૮	૧૧.૮	૦.૨	૧૫.૮	૧૧.૮	૦.૨
૨૫	ફળ	૭૪.૦	૧૪.૦	૧૦.૫	...	૧૪.૦	૧૦.૫	૧૫.૮	૧૪.૦	૧૦.૫	૧૫.૮	૧૪.૦	૧૦.૫

ઉપરના કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે કે માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહાર કેટલે દરજ્જે વધારે ક્ષયદાકારક તથા પૌષ્ટિક તત્વવાળો છે. ઉપરના કોઠામાં ૫ મા ખાનામાં “ સેંકડે માંસ બતાવનાર તત્વ ( Protied ) નો ગુણ માસ અને સ્નાયુ બનાવવાનો છે. ૮ મા ખાનામાં ક્ષાર ( Salts ) નો ગુણ મગજનાં ચાનતંતુઓ, હાડકાં, દાંત વગેરે બનાવવાનો છે. ૬ મા ખાનામાં બતાવેલ ચીકણ ( Fat ) જેવાં કે ધી, ચરબી, તેલ વગેરે અને ૭ મા ખાનામાં બતાવેલ આટા જેવો પદાર્થ ( Starch ) તથા મીઠાસ ( Sugar ) વગેરેમાં શરીરને કામ કરવાની શક્તિ ( Energy ) તથા ગરમી આપવાનો ઉત્તમ ગુણ સમાયેલો છે.

માંસ અને વનસ્પતિમાં ખોરાકનું પ્રમાણ:—વળી માંસના ખોરાકમાં પાણીનો ભાગ ૭૫ અને ખોરાકનો ભાગ ફક્ત ૨૫ નોજ છે; જ્યારે અનાજના ખોરાકમાં પાણીનો ભાગ ફક્ત ૧૨ અને ખોરાકનો ભાગ ૮૮ છે. એટલે ખોરાકના તત્વનો ધણોજ તફાવત માલમ પડે છે. શાક તરકારી અને ફળમાં જો કે માંસના જેટલુંજ પાણી છે તો પણ તે પાણી ધણુંજ સ્વચ્છ પ્રકારનું છે, જ્યારે માંસમાંનું પાણી અસ્વચ્છ તથા ગંદુ હોય છે; કારણ કે જનાવર મરી ગયા પછી તેની અંદરના અવયવો એકદમ સડવા માંડે છે, અને આવા સંડેલા પદાર્થમાં મનુષ્ય જીંદગીને તુકશાન કરનારા અસંખ્ય જંતુઓ માલમ પડે છે, જેના પુરાવા માટે સાંજવર્તમાનના તા. ૨૮-૩-૧૩ ના અંકમાં “ મુઁબઈમાં બગડેલું માંસ ” એ મથાળાવાળો મ્યુનીસીપાલિટી તરફથી સત્તાવાર લેખ પ્રકટ થયેલો હતો.

જે લોકો માંસ ભક્ષણ કરનારા છે તેમાં ક્ષયનું પ્રમાણ વધારે પ્રમાણમાં ફેલાય છે એમ જોવામાં આવે છે. કારણ કે જેને ક્ષય થયો હોય તેવા જનાવરનું માંસ ખીજાં સારાં માંસ સાથે રહે તો સારા માંસને ક્ષયના જંતુઓ ધણા જલદીથી લાગુ પડે છે, અને પરીણામે માંસ ખાનારને પણ લાગુ પડી ક્ષયરોગ

થાય છે. વળી જે ઢોરોની કતલ માંસનો આહાર મેળવવા માટે કરવામાં આવે છે તે ઢોરો કંઈ તમામ રોગ વગરનાં હોતાં નથી, જેના પુરાવામાં ડૉ. જેક્સન-પ્રેસીડન ઓફ ધી ખીટીશ મેડીકલ એસોસીએશન ૧૮૯૯, જણાવે છે કે “ હમણાંજ નામદાર રાણીશ્રીના ઢોરોના ટોળાની પરીક્ષાથી પ્રસિદ્ધ થએલી બીના તરફ હું તમારું ધ્યાન ખેંચું છું, કે જેમાં ૪૦ ઢોરમાંથી ૩૬ ઢોર ક્ષયનાં દરદવાળાં માલમ પડ્યાં હતાં. જે બાદશાહી ઢોરોના ટોળામાં ક્ષયવાળા ઢોરો આટલા વિશાળ પ્રમાણમાં હોય તો પછી બીયારા કસાઈ લોકો કે જે માંસના ધંધામાંથી કમાણી કરવાજ બેઠા હોય તેવા લોકો જે ઢોર પોતાને શયદો થાય તેવી રીતે ખરીદે તેમાં ક્ષયવાળા ઢોરોની સંખ્યા કેટલી હોવી જોઈએ તેનો તો વાંચનારાએજ વિચાર કરી લેવો જોઈએ.

આ સર્વ પુરાવા ઉપરથી એટલું તો સ્પષ્ટ જણાશે કે માંસનો ખોરાક સ્પષ્ટ નિયમ વિરૂદ્ધ, રોગીષ્ટ, ખરયાળ અને ખીન જરૂરનો છે. વળી આ ખોરાક મેળવવા માટે બિયારાં હજારો ગરીબ અને નિરપરાધી જનવરો ઉપર વગર વાંકે ધાતકીપાણું ગુજરવામાં આવે છે. માટે જે મનુષ્યો ચાલુ જમાનાની જુદી દેશનનાં ભપકામાં અંજાઈ જઈ પુષ્ટીને બહાને માંસના ખોરાકને આવકાર દેવા લાગ્યા છે, તેઓ સારાસારનો વિચાર કરી માંસ ભક્ષણથી અલગ રહે એ કેટલું બધું ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

માંસાહાર વિરૂદ્ધ આટલી બ્યાજખી દલોલો કર્યા છતાં પણ માંસાહારી લોકો તો કહેશે કે:-દલાણા અને દલાણી જત પોતાની આખી જીંદગી સુધી માંસ ભક્ષણ કરતાં આવ્યાં છે, છતાં શા માટે તેઓ વધારે વખત સુધી જીવે છે? શા માટે તેઓને કોઈ પણ પ્રકારનો રોગ લાગી વહેલાં મરણ પામ્યાં નથી? પરંતુ જે ઠેકાણે અજ્ઞાનતાજ સ્વતંત્ર રાજ્ય ચલાવતી હોય અને સારાસાર વિચારને બિચારાને સ્થાન પણ મનોરાજ્યમાં મળતું ન હોય તથા દલા-

જીને આમ કરવાથી કંઈ નુકસાન થયું નથી તો મને પણ શા માટે થાય ? વગેરે વગેરે ઉપલક્ષીઆ વિચારોથીજ દોરાતા હોય તેઓની પાસે તો “ ભેંસ આગળ ભાગવત વાંચવા ” જેવું થાય તેમાં નવાઈ નથી. જે મનુષ્યો આવી ફક્તીબો રજી કરનારા હોય તેઓ જે જરા સત્ય તપાસી જોશે તો તેઓને માલમ પડશે, કે જે માંસાહારી મનુષ્યો વધારે જીવે છે, અગર જીવ્યા છે, તેઓએ માંસને બદલે વનસ્પતિનો આહાર કર્યો હોત તો તેથી પણ વધારે જીવત; કારણકે જીવનનો આધાર ફક્ત વનસ્પતિ આહાર ઉપરજ રહેતો નથી. રહેણી, કરણી, શરીરનો બાંધો, પાચનશક્તિ, આર્થિક સ્થિતિ, મકાનની સગવડ, હવા પાણી, પ્રકૃતિ વગેરે અનેકનેજ આભારી છે. વળી ૧૦૦ વર્ષ ઉપર જીવનારા મનુષ્યોનું જે પત્રક કરવામાં આવે તો એમ પણ માલમ પડી શકશે કે તેમાં માંસાહારી કરતાં વનસ્પતિ આહારીની સંખ્યા વધારે પ્રમાણમાં છે.

વળી આ બાબત પણ વિચારવાની છે કે જે મનુષ્યો માંસાહાર કરે છે તેમાંથી મોટા ભાગ માંસ વેચનાર અથવા કસાઈ લોકો જે માંસ આપે છે તે ખાય છે; પરંતુ વિચાર નથી કરતા કે માંસ વેચનાર વાળા અને કસાઈ લોકો તો પોતાના ગજવાં ભરવા માટે, જનનવરો મમે તેવા રોગથી પીડાતા હોય, ગમે તો શીળી, ગમે તો ક્ષય અગર ગમે તો બીજાં કોઈ જંતુઓથી ભરેલાં હોય, તો પણ તેની કંઈ દરકાર કરતા નથી. તેઓ તો ફક્ત એકજ વાતનો વિચાર કરે છે, અને તે એ કે સસ્તી કિંમતે જનનવર લાવી ધરાકોમાં મોંઘી કિંમતે વેચવું. તેઓ સ્વચ્છતા તથા અસ્વચ્છતાનો વિચાર કરતા નથી.

હાલમાં એવું માલમ પડ્યું છે કે મગફળીમાં સૌથી વધારે પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક તત્વો સમાયલાં છે. તેના પુરાવામાં અમેરીકાના એમી-કલ્સર ખાતા તરફથી એવો રીપોર્ટ બહાર પડ્યો છે કે, “ મગફળીમાં માંસ કરતાં અધિક પૌષ્ટિક તત્વો રહેલાં છે. ” દરેક ખોરાકમાં ૧ શેર કેટલા પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક તત્વો રહેલાં છે તે નીચેની વિગત-પરથી માલમ પડશે.

## એક શેરમાં પૌષ્ટિક તત્વો ( અણુઓ ).

વનસ્પતિ.

૧. મગફળીમાં.	૧૪૨૫. ૦
૨. માખણમાં.	૧૧૮૬. ૩
૩. દુધમાં.	૮૭૦. ૦
૪. વટાણામાં.	૭૭૮. ૬
૫. ચોખામાં.	૫૩૪. ૬
૬. પટાટામાં.	૧૩૬. ૨

માંસ.

૧. હુકરના માંસમાં.	૧૨૫૭. ૭
૨. ગાયના માંસમાં.	૫૨૯. ૯
૩. બળદના માંસમાં.	૫૩૦. ૯

ઉપર બતાવેલ કોષ્ટક ઉપરથી માલમ પડશે કે મગફળીમાં પૌષ્ટિક તત્વ સર્વે ચીજો કરતાં વધારે પ્રમાણમાં છે. મગફળીના બીજાં જીદાં જીદાં તત્વોનું સેંકડે પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે.

૧. પાણી.	૧૧. ૮૮	૫. રાખ.	૪. ૨૬
૨. પ્રોટીન.	૩૫. ૩૭	૬. રેસા.	૨. ૬૬
૩. નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થ. ૫. ૫૦		૭. ચરબી.	૫૫. ૩૭
૪. નાઇટ્રોજન છુટું.	૧૯. ૩૩		

આ કોષ્ટક ઉપરથી જણાય છે કે મગફળીમાં માંસને ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ ( Protein ) તેમજ ઉષ્ણતા તથા બળને ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ ચરબી ધણાજ મોટા પ્રમાણમાં રહેલાં છે. કોષ્ટક પછી પદાર્થમાં આ બે તત્વજ મુખ્ય હોય છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે “મગફળી માંસ કરતાં નિરોગી અને પૌષ્ટિક છે.” જર્મન સરકારે એટલા માટેજ જર્મન લશ્કરને મગફળીનાં બનાવેલાં બિસ્કુટ આપવાનો ઠરાવ ચાલુ કરેલો છે.

અમેરીકામાં પણ મગફળીનો આહાર મુખ્ય પૌષ્ટિકવાળો ગણાતો હોવાથી મગફળીનું વાવેતર ઘણા વિશાળ પ્રમાણમાં થાય છે. હાલમાં ત્યાં દર વર્ષે ૮૦ લાખ મણ મગફળી ખરે છે. અને તેની કિંમત ૧ કરોડ ડોલર ( ત્રણ કરોડ રૂપિયા ) ઉપજે છે. તે લોકો મગફળીની



ધણી બનાવટો કરે છે, તેનાં ફાતરાં ઉતારી આવે બનાવે છે, અને તે માખણને બદલે વાપરે છે; તેમજ તેનો આવો પાણીમાં મીઠાવી દુધ તરીકે પણ તેનો ઉપયોગ કરે છે.

બે બહેર ઢંઢેરા:—લંડન પ્રજાની અંદર વનસ્પતિ આહારની તરફેણમાં અને માંસ બહુલની વિરુદ્ધમાં બહેર ઢંઢેરા પ્રગટ થયા હતા કે જે ઢંઢેરા ત્યાંના પ્રખ્યાત વિદ્વાન ડૉક્ટરોએ બહાર ખાડ્યા હતા, જેનો સાર નીચે પ્રમાણે—

“અમે નીચે સહી કરનારા ડૉક્ટરોએ વેજિટેરીયનીઝમ એટલે કે અન્ન, ફળ, શાકના ખોરાક સંબંધી વિધાની બારીકાથી તપાસ કરી છે, અને તેનાં મુળતત્વોને અનુભવમાં લીધા પછી આ ઢંઢેરા મારફતે જણાવીએ છીએ કે વેજિટેરીયન ખોરાકની રૂઢી વિધાના સંગીન પામ્યા ઉપર રચાયેલી છે; એટલુંજ નહિ, પણ તે માણસાઈ જીંદગીની ઉચ્ચમ હાલતો તરફ લઈ જનાર છે.

અન્ન, ફળ તથા શાકનો ખોરાક શરીરનાં બાંધાને જોષ્ટતાં તત્વો આપે છે, અને રસાયણીક તેમજ પદાર્થ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની પ્રયોગ શાળાના પ્રયોગ પરથી નહિ, પણ ધણાંક શખ્સોએ નિયમિત રીતે જીરોને પોતાની જાતના દાખલાથી સાબીત કરી આપ્યું છે કે તે તત્વો માંસમાંથી મળતાં તત્વો કરતાં વહેલાં હજમ થનારાં છે.

અમે વેજિટેરીયનીઝમને વિધાની નજરે સંપૂર્ણ અને સંતોષકારક રૂઢી કહીએ છીએ. આ ઉપરાંત ઢોરો અને જાનવરો દરદો અને દુઃખોને આધીન થાય છે; આ સર્વ ધ્યાનમાં લેતાં, અને અમરફળ તથા શાકમાંથી મળતા ખોરાકની સ્વચ્છ હાલત તરફ જોતાં, ખાતરીથી માનીએ છીએ કે માંસનો ખોરાક તજી દેવાથી તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય છે. વળી ખુમસુરતીની નજરથી જોતાં પણ વનસ્પતિનો ખોરાક ધણું મીઠાઆતો છે.

. આ ઢંઢેરા ઉપર નીચે લખેલી ૧૩ સહીઓ જોવામાં આવે છે.

૧. રૉબર્ટ એલ, એમ. ડી.
૨. જ્યોર્જ બ્લેક, એમ. ખી.  
(એડીન.)
૩. એ. જે. એચ. કેસ્પી, એમ.  
આર. સી. એસ.
૪. એચ. એચ. એસ. ડૉરમન,  
એમ. ડી.
૫. આગસ્ટસ જોન્સ્ટન, એમ.  
ખી. એમ. આર. સી. એસ.
૬. એચ. વેલેન્ટાઇન, નેગ્સ, એમ.  
આર. સી. એસ. એલ. આર.  
સી. પી.

૭. આલ્બર્ટ મેસવેલ, એમ. એ.  
એમ. ડી.
૮. વૉલ્ટર આર હેડવેન, એમ.  
ડી. એલ. આર. સી. પી.  
એમ. આર. સી. એસ.
૯. જે. સ્ટેન્સન હુકર, એમ. ડી.
૧૦. ઓફ્રેડ બોક્સેન, એમ. ડી.
૧૧. રૉબર્ટ એચ. પર્કસ, એમ.  
ડી. એફ. આર. સી. એસ.
૧૨. જોન રીડ, એમ. ખી. સી. એમ.
૧૩. જ્યોર્જ ખી. વૉલ્ટર્સ, એમ. ડી.

પ્રમાણ બૃત રસાયન શાસ્ત્રીઓનો ઢંઢેરો.

ઉપલા ઢંઢેરો ઉપરાંત ખીજે ઢંઢેરો બાહોશ રસાયનશાસ્ત્રી-ઓનો છે. તેઓ અન્ન, ફળ તથા શાકના ખોરાકની બલામણુ કરે છે, કારણ કે તે ખોરાક શરીરને મજબુતી તથા તંદુરસ્તી આપવા-વાળો છે. તે ઢંઢેરો નીચે પ્રમાણે:—

“પ્રજના શારીરિક ખીગાડની નોંધ માટે ઇન્ટર ડીપાર્ટમેન્ટલ કમીટી નીમી હતી, તેના રીપોર્ટમાં જે મત આપે છે તેને અમે ટેકા આપીએ છીએ કે, શરીરના બાંધાનો ખીગાડ કરનારા ઘણા કાર્યોમાં એક મુખ્ય કારણ ખોટી રીતે લીધેલો તથા પુરતા જથ્થામાં નહિ લીધેલો ખોરાક છે. આ રીત દારૂ પીવા તરફ દોરે છે.

વળી તે રીપોર્ટમાં જણાવે છે કે ખોરાકને બરાબર રીતે તૈયાર કરવા વિષે ઘણું અજ્ઞાનપણું જોવામાં આવે છે. જે ખોરાકો નજીવા ખર્ચે સંપૂર્ણ પોષણ આપે છે તે ખોરાકના જ્ઞાનથી ઘણું ઓછું દુઃખ થાય તે માટે લાંડનના, ખીજ શહેરોના લૉર્ડ મેયરો, ને મેયરો વગેરેને આણું જ્ઞાન ફલાવવા બલામણુ કરીએ છીએ.

એમાં ખોરાકની માંસ રૂઢીની હિમાયત ન કરતાં, કહીજ્ઞ છીએ

કે ધઉનો આટો, ચોખા, જવ, મકાઈ, વટાણા, સીંગ, દાળ અને સુકા મેવો, તાજાં તથા સુકાં ફુટા, લીલાં તરકારીઓ વગેરે વેજીટેરીયન ખોરાકોની કરકસરની રીતે અને પુષ્ટી આપવાની બાબતમાં, ખરી કિંમતને કદર પીછાણતા શીખવો, કારણકે આ અન્નદાન શાકના ખોરાકના ઉપયોગથી સર્વે વર્ગના લોકોની તંદુરસ્તી વધારી શકાશે. ”

આ ઢંઢેરા ઉપર જાણીતાં નામો ઉપરાંત નીચલા શખસોએ સહિ કરી છે.

સર જેમ્સ કીચટન પ્રાડિન, એફ. આર. એસ.

સર લોડર પ્રાન્ટન, એફ. આર. એસ.

ડૉક્ટર જોન બરડો, એફ. આર. એસ.

મી. એડવર્ડ બેરડો.

મી. એ. ડી. ક્રીપ. કે. સી. વી. એ. સી. બી.

મી. એ. પીઅર્સ ગોલ્ડ.

મી. જ્યોર્જ હેન્ડસલો.

સર વિલ્યમ કુક્સ, એફ. આર. એસ.

ડૉક્ટર રોબર્ટ હચીન્સન.

ડૉક્ટર રોબર્ટ મીલર.

ડૉક્ટર ડબ્લ્યુ. આર. સ્મીથ.

મી. ડબ્લ્યુ. બી. તેગેટ મીયર, એફ. એલ, એસ.

ડૉક્ટર સીમ્સ વુડ હેડ.

સર મ્યુઅલ. વીલ્કસ, બેરોનેટ. એફ. આર. એસ.

**પાચન કરનારા અવયવો અને તેમાં થતી ક્રિયાઓ.**

આપણું શરીર—એ પરમાત્માની એક ચમત્કારિક કૃતિઓના અદ્ભુત અને જાણવા જેવો નમુનો છે. શરીરમાં કયા કયા અવયવો રહેલા છે અને તેઓને શું શું કર્મો કરવાનાં હોય છે. શરીરમાં

લોહી કેવી રીતે બને છે, લોહીનું કાર્ય શું છે, પાચનક્રિયા કેવી અજ્ઞાત રીતે પોતાનું કાર્ય કરી રહી છે, શરીરની અંદર રહેનારાં “સેક્સો” પરમાણુઓનું કેવી રીતે પોષણ થાય છે, તેઓનો કેવી રીતે નાશ થાય છે, દમ લેવાનાં ક્યાં ક્યાં અવયવો છે, તેઓ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, લોહીમાં રહેલ ઓક્સીજન (પ્રાણવાયુ) કેવી રીતે અસ્વચ્છ લોહીને સુધારી એકઠા થએલા કચરાને બાળી નાખે છે, આંતરડાઓ શું કાર્ય કરે છે, બેદરકારીથી મનુષ્યો શા માટે માંદા પડે છે વગેરે અને માંદગીમાં પણ ધંધરનો શું શુભ ઉદ્દેશ હોય છે વગેરે ઘણી ઘણી બાબતો સમજવા જેવી છે; પરંતુ અફસોસની વાત છે કે આપણા સાધન તથા તે વિષયના દરકાર રહિત, દેશની અંદર તેનું એકદમ અજ્ઞાન છે, જેને પરીણામે બચકર પ્લેગો, ઇન્ફલુએન્ઝા, કોલેરા વગેરે રોગોનું મોટા પ્રમાણમાં જોર ચાલી રહેલું છે. પાશ્ચાત્ય દેશની અંદર જ્યારે બાળકો નાનાં હોય છે, ત્યારથીજ તેઓને તે વિષે માહિતી આપવામાં આવે છે. શાળામાં પણ તેને (શારિરીક જ્ઞાનને) મુખ્ય સ્થાન આપવામાં આવે છે, અને બાપણો દ્વારા તેમજ મ્યુઝીયમ દ્વારા તે વિષયનું સચોટ જ્ઞાન આપે છે. જેને પરીણામે પાશ્ચાત્ય લોકો તે જ્ઞાનને ક્રિયામાં મુકી આરોગ્ય મેળવે છે.

શરીરની અંદર જે સ્થાનમાં પાચનક્રિયા થાય છે તેના જે મુખ્ય વિભાગ કરવામાં આવે તો ત્રણ થાય. ૧-હોજરી (Stomach), ૨-કલેબ્ડ (Liver) અને આંતરડાં (Bowels). આ ત્રણે અવયવોનો અસ્પર્શ ગાઢ સંબંધ છે અને આખા શરીરનો એટલે કે જીવનનો મુખ્ય આધાર આ ત્રણ મર્મસ્થાનની ક્રિયા ઉપરજ અવલંબી રહેલો હોવાથી તે વિષે જેટલું જાણી શકાય તેટલું જાણવું આવશ્યક છે. જ્યાં સુધી આ મર્મસ્થાનો નિયમિત રીતે પોત પોતાનું કાર્ય પૂર્ણતાથી બજાવે છે, ત્યાં સુધી કોઈ પણ રોગ મનુષ્ય ઉપર હુમલો કરી શકેજ નહિ. પરંતુ દીલગીરીની વાત એ છે, કે જે બાબત સૌથી જરૂરી છે, તેને લોકો સૌથી નિરૂપયોગી, નિરસ

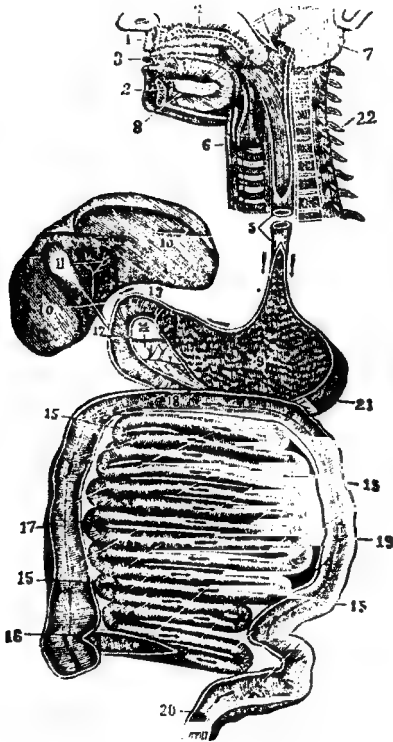
અને માથાકુટ જેવી ગણી કાઢી સમજવાનો પ્રયત્ન સરખો પણ કરતા નથી. આપણે આપણા અગ્નિથીજ વિરૂદ્ધ આહાર ખાઈને તથા વિરૂદ્ધ આચરણો કરીને, આપણને જીવાડનારાં અવયવોને બગાડી દઈ, અનેક રોગના ભોક્તા બની આપણી જીંદગી ટુંકી કરીએ છીએ.

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે પ્રથમ તો મ્હોંમાં જાય છે અને ત્યાંજ ખોરાકમાં ફેરફાર થવા લાગે છે. મ્હોંમાં કેટલીએક કોથળીઓ હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં ( Glands ) કહે છે. તેમાંથી રસ નીકળી ખોરાકની સાથે મળે છે. આ રસ ખોરાકની સાથે ધણીજ સારી રીતે મિશ્ર થવો જોઈએ. કારણ કે તેથી શક્તિમાં ધણો વધારો થાય છે, માટે પહેલ વહેલાં ખોરાકને મ્હોંમાં લઇને સારી પેઠે ચાવી ચાવીને બારીક પોચા માવા જેવો કરવો જોઈએ. એ રસ જેને અંગ્રેજીમાં સલીવા Saliva કહે છે તે ખોરાકના સ્ટાર્ચ (Starch) વાળા ભાગને મીઠાસ ( Sugar ) માં ફેરવી નાખવાનું કાર્ય કરે છે; કારણ કે મીઠાસ પાણીમાં પીગળી શકે છે પરંતુ સ્ટાર્ચ પાણીમાં પીગળી શકતું નથી.

શરીરમાં પાણી પુરું પાડવાનો ખાસ ઉદ્દેશ ઉપર જ-ણાવેલ મીઠાસને પાણીમાં પીગળાવવાનો છે. હવે જો સ્ટાર્ચને સલીવાથી મીઠાસમાં બદલી નાખવામાં ન આવે તો ખોરાકનો તેટલો ભાગ શરીરમાં ખીલકુલ પચ્યા સિવાય તેમનો તેમ બહાર નીકળી જાય અને તેથી ખોરાકથી શરીરને જે પુષ્ટી અગર તો ફાયદો મળવો જોઈએ, તે ખીલકુલ મળે નહિ. સલીવા સ્ટાર્ચ સિવાય ખોરાકના બીજા કોઈ પણ ભાગને બદલાવી શકતો નથી.

આપણે આપણો ખોરાક લેતા હોઈએ તે વખતે જો આપણા ખોરાકને બરાબર ચાચ્યા સિવાય વારંવાર પાણી પીને તેની મદદથી ગળાંમાંથી નીચે ઉતારીએ તો આ રસના કાર્યમાં ધણી હરકત પહોંચે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ આપણી હોજરીમાં પાચનક્રિયાનો જે રસ થાય છે તેમાં પણ નુકસાન થાય છે.

મ્હેંમાં આની રીતે આવેલો ખોરાક ગળામાં થઇને નીચે એક કોથળી છે તેમાં જાય છે. આ કોથળી પાષપના જેવી છે. આ પાષ-પમાં ખોરાક આવ્યા પછી તરતજ હોજરીમાં જાય છે.



આ ચિત્રમાં સાથી ઉપલોભાગ મ્હેં તથા ગળાની ખારીનો છે. 5 માં આંક પાસે એ ખારીઓ ખુલી ખતાવેલી છે. તે એમ ખતાવે છે કે જમની મદદથી દાંતે આવેલો કોળીઓ ઉપલી ગળાની ખારીમાંથી નીચલી હોજરીમાં પેસવાની ખારીમાં જઈ પડીને હોજરીમાં આવે છે.

**હોજરી**—એ એક મજ-કના આકારની થેલી છે. ચિત્રમાં જેના મધ્યમાં આંક 9 છે તે હોજરી છે. તે આપણા શરીરનો ચુલો છે. દાંતે ચાવી ચાવીને નરમ થએલા ખમને એ ચુલામાં મોકલે છે અને ત્યાં તે ખજ જઈ રસથી રંધાય છે. હોજરીમાં ચાર પડો છે, તેઓમાં ધણુંક “ધન્ડોલ-ન્ટરી” ગોટલાંઓ રહેલાં છે.

જ્યારે હોજરી ખાલી હોય છે ત્યારે આ પડો ઘડી થઈને રહેલાં હોય છે જેવો ખોરાક હોજરીમાં જાય છે કે તરતજ આ પડો ઉપસીને મોઢાં

થાય છે, અને ખોરાકને માટે જમ્યા કરી આપે છે. ત્યાર બાદ ઉપર જણાવેલ “ ઇન્વોલન્ટરી ” ગોટલાંઓ ખોરાક ઉપર ટુટી પડી હોજરીમાં તેને આમથી તેમ ગોળાકારમાં ફેરવે છે. જે ખોરાકને દાંતવતી સારી રીતે ચાવેલો હોય તો તો દરેક ચીજ અકેક સાથે ધણીજ સારી રીતે મિશ્ર થઈ જાય છે; પરંતુ જે ખોરાક બરાબર ચાવેલો ન હોય તો “ ઇન્વોલન્ટરી ” ગોટલાંઓને ધણી મહેનત પડે છે અને તેમ છતાં પણ ખોરાક જીવો જેમજે તેવો મિશ્ર થતો નથી. ત્યાં Gastric juice જઠર રસ કે જે હોજરીની અંદરના પડોમાં રહેલો હોય છે, તે આ મિશ્ર ખોરાક સાથે ભળે છે. કાચળીઓની નીચે “ Glands ” એટલે હજારો નાનાં નાનાં લોહીનાં વાસણો જેને નળીઓ કહે છે તે હોય છે. હોજરીનો અંદરનો ભાગ જ્યારે ખાલી હોય છે ત્યારે તેનો કંઈ રંગ હોતો નથી. પણ જ્યોજ ખોરાક અંદર દાખલ થાય છે કે તરતજ ચારે તરફથી લોહી ખેંચાઈ આવી, નિયમસર લોહીની નળીઓની મારફતે પ્રમાણસર, જાણે કે લોહી બૂખ્યું હોય તેમ ત્યાં દોડે છે. પાચનક્રિયાનું આ કામ સારી રીતે થાય છે કે લોહીનાં વાસણો-રક્તવાહીનીઓ ખોરાકમાંથી પોષણકારક તત્ત્વો મેળવી, જે પાતળા પડમાં તે લોહી રહેલું છે ત્યાં આ પોષણકારક તત્ત્વોને લઈ જઈ, તેમને પચાવવાનું કાર્ય કરે છે.

આ પાચન થએલા તત્ત્વોનો રંગ ઘેરાશ પડતો સફેદ હોય છે. જે હોજરીમાંનો “ ગેસ્ટ્રીક ” રસ ખોરાક સાથે મળી ન જાય, અને કંઈ પણ અસર ન કરે તો ઉપર પ્રમાણે ખોરાકનું તત્ત્વ પાચન થાય નહિ.

આ રસમાં “ Rennet રેનેટ ” એટલે ચુસ્કા જેમાં ઉભરો આવે તેવો પદાર્થ પુષ્કળ જથ્થામાં હોય છે.

Rennet-રેનેટનું કાર્ય હોજરીમાં રહેલ “ લાઇપોકેસોરોડ ” નામના એસીડની મદદથી Proteid પ્રોટીડ ( પૌષ્ટિક ) તત્ત્વને પીગળાવવાનું છે.

ગ્રોટીડ નામના તત્ત્વમાં નાઇટ્રોજન નામનો વાયુ રહેલો છે, કે જે શરીરને ટકાવી રાખવા ધણો જરૂરનો છે. ધર્ત્તમાં તેમજ વટાણા અને કઠોળમાં પણ ગ્રોટીડ તત્ત્વ રહેલું છે.

જે તત્ત્વો ચરખીના બનેલા હોય છે તે હોજરીમાં પીગળતા નથી, પણ તેઓનાં બારીક રજકણો બને છે અને છુટાં છુટાં થઇ જાય છે. ત્યાર બાદ તે નાની હોજરી જેને " Intestines ઇન્ટેસ્ટાઇન્સ " કહે છે તેમાં જાય છે, અને ત્યાં તેની ઉપર પાછી નવી ક્રિયા થાય છે.

ખીજ શબ્દમાં બોલીએ તો હોજરી એ આપણા શરીરનો ચૂસો છે. દાંત ચાવી ચાવીને નરમ થએલા ખોરાકને એ ચૂસામાં મોકલે છે અને ત્યાં તે અન્ન જરૂર રસથી રંધાય છે. પણ જે રંધવાની ક્રિયામાં અન્ન દહાય દે કાર્યું રહે તો કેવું થાય તે વાત રસોયા તેમજ ખાનારા સૌ સમજે છે. એવીજ રીતે આ ચૂસાની અંદરની તપેલીમાં રંધાતું અન્ન આપણી બેદરકારીથી કાર્યું રહે છે અથવા દાઝી જાય છે; માટે એ ચૂસાને નિયમિત રીતે ચેતાવવો જોઇએ, અને તેમાં નિયમિત રીતે અન્ન નાખવું જોઇએ. એક ચૂસા ઉપર તપેલીમાં ખીચડી પકાવવા મૂકી હોય, અને તે ખીચડી અરધી પાકી હોય, તેમાં ખીજ કાચી ખીચડી ઓરી દેવામાં આવે, અને તે ખીજવારની ખીચડી પણ જરાતરા પાકી કે તેમાં ત્રીજી વાર ખીચડી ઓરી દેવામાં આવે, તો તે ખીચડીના શા હાલ થાય તે વાત આપણે સર્વ સમજી શકીએ છીએ, અને તે ખીચડીનો સ્વાદ કેવો થાય તે પણ આપણે સમજી શકીએ છીએ. આવીજ રીતે આપણી હોજરીની અંદર વારંવાર ખોરાક નાખવાથી હોજરી બગડે છે એટલુંજ નહિ; પણ જે ખોરાક હોજરીમાં નાખવામાં આવે છે તે પણ બરાબર પાચન થતો નથી.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકની મોટી હોજરીની ક્રિયા સંપૂર્ણ થયા બાદ નાની હોજરી જેને " ઇન્ટેસ્ટાઇન " એટલે આંતરડાં કે



જેના આંક ઉપર 13 નંબર છે, અને જે હોજરીની નીચે શુશ્કામાં રહેલાં છે તેમાં ખોરાક નળીદ્વારા જાય છે. પણ આ આંતરડાં સંબંધી જાણ્યા પહેલાં ચિત્રમાં ડાબી બાજુની ઉચાઇમાં નં. 10 વાળું ખાતું જેને ક્લેબ્ડ કહે છે તેની વાત કરીએ.

ક્લેબ્ડ એટલે કાળબ્ડ ( Liver )—તેનું કામ શરીરમાં જોષ્ટું પિત્ત ઉત્તરવાનું છે. નંબર 10-10 ના આંકવાળું ક્લેબ્ડ છે, અને વચમાં નં 11 વાળી જે નળી દેખાય છે તેને પિત્ત નળી ( Bile-duct ) કહે છે. ક્લેબ્ડમાં પિત્ત પેદા થઇને નં. 12 વાળી નળી મારફત આંતરડાંમાં ઉતરે છે અને આંતરડાંની અંદર ચાલતી રસોઇની ક્રિયાને તે મદદ કરે છે. જે આ ક્લેબ્ડનું કામ અવ્યવસ્થિત થાય તો પિત્ત ખરાબર પેદા થતું નથી, અને તેથી તે પિત્ત જોષ્ટાએ તેટલા પ્રમાણમાં આંતરડાંને મળી શકતું નથી, અને તેને લીધે આંતરડાંમાં રસોઇનું—( પાચનનું ) કામ ખરાબર થતું નથી. દારૂ વગેરે કેશી પદાર્થોનું વ્યસન, બારે ત્રિષ્ટાન્નવાળાં ખાનપાન, અને વારંવાર આવતો તાવ, ક્લેબ્ડના કાર્યને ખસેલ પહોંચાડે છે. વળી ક્લેબ્ડનું નાની હોજરી “ પેન્ટ્રેસ્ટાઇન ” ને Pancreatic “ પાનક્રિ-એટીક ” મામનો રસ પુરો પાડે છે. તેને લીધે દુધના જેવો સફેદ પદાર્થ જેને “ કાઇલ ” ( Chyle ) કહે છે તેને નાની હોજરી-માંથી જુદો પાડે છે. એ “ કાઇલ ” પદાર્થને ત્યાં રહેલાં લોહીનાં વાસણો—નળીઓ ચુસી લઇ, લોહીને આપે છે.

ઉપલાં બે કાર્ય સિવાય ક્લેબ્ડનું કચરાને તેમજ શરીરમાં એકઠી થએલી ઝેરી તેમજ ખીન જરૂરી ચીજોને લોહીમાંથી બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે.

આંતરડાં—હવે આપણે આંતરડાં સંબંધી વાત કરીએ. આંતરડાંની નળી ૩૦-૩૨ ફીટ લાંબી છે. પેકુની વચમાં તે શુશ્કાંતી મારફત પડેલાં છે. આ એક આખી સળંગ નળી છે. હોજરીમાંથી આવેલો અજરસ આ આખી નળીમાંથી પસાર થતો થતો અને

તેમાંથી સત્વ સત્વ ભાગ આંતરડાંની અંદરની રક્તનળીઓમાં ચૂસાતો ચૂસાતો બાકીનો કચરો—મળ આ નળના નીચેના છેડામાં જમ પડે છે, અને ગુદા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. આંતરડાંનાં જે શુંચળાં દેખાય છે તેમાંનાં વચ્ચેનાં શુંચળાં એ નાનાં આંતરડાં છે અને જમણે તથા ડાબે નળ એ મોટું આંતરડું છે. આ બધાં આંતરડાંમાં પણ પાચનનીજ ક્રિયા થાય છે.

ખોરાકનાં ચરખીવાળાં તત્વોનાં ગોળાકારમાં બારીક રજકણો બની પ્રથમ નાનાં આંતરડાં “Intestine” માં આવે છે. આ નાનાં આંતરડાં પેટમાં ચક્ર-કંટાર રહેલાં હોય છે. આ ઠેકાણે લોહીને કંઈજ ચૂસવાતું મળતું નથી. ત્યાં કચરા સાથે કદાપી કંઈ પોષણ-કારક તત્વ રહેલું હોય તો તે પણ ગુદા રસ્તે બહાર નીકળી જાય છે.

જો હોજરીમાંથી રસ નિરંતર વિકારરહીત અને નિયમિત પ્રમાણમાં આવતો હોય તો તો તેની અંદરની ક્રિયા ખરાખર થાય છે. પણ જો તેમ ન થતું હોય તો તેમાં એકત્ર થનારો અગ્નરસ પાચન નહિ થવાને લીધે બગડે છે. એટલે તેમાં વાયુ ગેસ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે ગ્યાસ દરદને ઉત્પન્ન કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ શરીરની અંદરના રસ્તાઓને પણ રોકી દે છે; અને તેથી અનેક રોગથી આપણને પીડાવાતું કારણ પેદા થાય છે.

**પાચન થવું એટલે શું ? અને તે કેવી રીતે થાય છે.**

“પાચન કરનારા અવયવો અને તેમાં થતી ક્રિયાઓ” વાંચ્યા પછી ખોરાક કેવી રીતે પાચન થાય છે, તથા કેવી રીતે તે ક્રિયામાં હરકત થાય છે, અને આપણે શા માટે રોગથી પીડાઈએ છીએ, તે હકીકત લક્ષમાં તો આવીજ હશે; તો પણ તે સંબંધી જરા વધારે કહેવાની જરૂર જણાય છે.

પાચન થવું—એટલે જો ખોરાક આપણે લઈએ છીએ, તેમાં જો જો પદાર્થો જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં હોય છે, તે તે પદાર્થો

આપણા શરીરમાં લોહી બનાવવાને માટે જેટલા પ્રમાણમાં જોઈએ, તેટલા પ્રમાણમાં નિયમિત રીતે પાચનક્રિયાની સધળી ક્રિયામાંથી પસાર થઈ, તેનું લોહી બને, નકામો કચરો તથા ઝેર ગુદા રસ્તે બહાર નીકળી જાય, તથા શરીરને યોગ્ય રીતે પોષણ મળે.

આપણાં આખાં શરીરને જીવન શક્તિ આપનાર પદાર્થ લોહી છે અને તે પ્રવાહી છે. લોહીને નિયમિત રીતે હૃદય (Heart) પોતાની તરફ ધારી નસો (Arteries) મારફત ખેંચે છે. જીવતા લોહીનું કાર્ય શરીરને જીવન શક્તિ આપવાનું છે. જો ખોરાક યોગ્ય રીતે પચે નહિ (પાચનક્રિયાની સધળી ક્રિયામાંથી નિયમિત રીતે પસાર થાય નહિ) તો તેનું લોહી બને નહિ. માટે અમુક ખોરાક ત્યારેજ પચે કહેવાય કે જ્યારે તેનું લોહી બની શરીરને જીવન શક્તિ મળે. ગમે તે ખોરાક ગમે તેવી રીતે ખાવો અને તેનું લોહી થાય છે કે નહિ તેની દરકાર ન કરવી, પછી બસે તે ગુદા રસ્તે નીકળી જાય, તે પાચન થયો કહેવાય નહિ.

જીવનનો સધળો આધાર હૃદય, ફેફસાં, કલેજનું, મૂત્રાશય, ગર્ભાશય વગેરે સ્થાનો પર રહેલો છે. પણ તે બધા સ્થાનોનો ખીજા શબ્દમાં કહીએ તો યંત્રોનો આધાર એક મોટા બાઇલર પર અવલંબી રહેલો છે. તે બાઇલર તે પકવાશય (Digestive system) છે. જ્યાં સુધી પકવાશય પોતાનું કાર્ય બરાબર કરે છે ત્યાં સુધીજ ખીજાં સર્વ મર્મસ્થાનો પોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરી શકે છે, માટે દરેક ખોરાકને બરાબર પાચન કરવા માટે આપણા પકવાશયને સારી સ્થિતિમાં રાખવાની જરૂર છે, અને તે જરૂર જો આપણે ખાનપાન સંબંધી બરાબર કાળજી રાખીએ તોજ પુરી પડી શકે છે.

ખોરાક સંબંધી અજ્ઞાનતા એજ માણસ જાતની શારીરિક સંપત્તિ અને આયુષ્યની પડતીનું મુખ્ય કારણ છે. આપણાંમાંના ઘણાઓ દુનિઆમાં આગળ વધવા માટે તેમજ વિદ્યા, સાયન્સ અને જીદી જીદી જાતનાં જ્ઞાન મેળવવા માટે શોખીન હોય છે;

પરંતુ તે શોખનું ઉડું કારણ તપાસનું તો માલમ પડશે, કે તે શોખ માત્ર પૈસા કમાવાને માટે અગર તો હીર્તિ મેળવવાને માટે છે એમ ધણાકની બાબતમાં સિદ્ધ કરી શકાશે. દરેક જાતનું જ્ઞાન મેળવવું એ અલબત્ત સારો શોખ છે, પરંતુ આપણા શરીરની અંદર શું શું ક્રિયાઓ થાય છે, કેવી કેવી રીતે થાય છે, અને શા માટે થાય છે, તેવું શીખવાની કે જાણવાની ઇચ્છા પણ થાય એ ખરેખર આશ્ચર્ય-કારક છે; કારણકે શરીર સંપત્તિ સારી ન હોય તો દરેક જાતનું જ્ઞાન તો શું પણ આખી દુનીઆનું સુખ પણ નકામું છે. જો આપણું શરીર માંડું હોય, આપણે અશક્ત હોઈએ, અને આપણી શારીરિક સંપત્તિ આપણને કોઈ પણ કાર્યમાં ભાગ લેવા દેતી ન હોય, તો પછી ઉપરનું સર્વ પ્રકારનું જ્ઞાન પણ આપણને તદ્દન નકામુંજ છે. અને એટલું તો સિદ્ધ થઈ શક્યું છે કે શારીરિક સંપત્તિનો સધળો આધાર આપણે લીધેલ ખોરાક સારી રીતે પચી લોહીમાં ફેરવાઈ જઈ, આપણા શરીરને પુરતું પોષણ આપે, તેમાંજ રહેલો છે, માટે તે વિષયનું જ્ઞાન મેળવવું એ આપણું પહેલું કર્તવ્ય છે.

### અગ્નિના પ્રકારો.

પ્રથમ જણાવ્યું તે પ્રમાણે ધણા ખરા રોગોની ઉત્પત્તિ ધક્કા આહાર વિહારના વિરૂદ્ધ વર્તનથીજ થાય છે. જેવી રીતે ધણું ખાવાથી અથવા પ્રકૃતિને પ્રતિકુળ અતિ ગરમ અગર અતિ ઠંડા પદાર્થો ખાવાથી જઠરાગ્નિ બગડે છે, તેવીજ રીતે વિષયનું અતિ-શય સેવન કરવાથી પણ શરીરનું સત્ત્વ ઓછું થઈ જાય છે, અને તેથી પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે, અને એવી રીતે મંદાગ્નિ પ્રાપ્ત થતાં તેનાં કારણો શોધી કાઢી જો તેના ઉપાય કરવામાં ન આવે તો એજ મંદાગ્નિમાંથી ધણા વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. જેમકે મંદાગ્નિમાંથી (૧) અજીર્ણ થાય છે. અજીર્ણમાંથી (૨) ઝાડો થાય છે. ઝાડામાંથી

(૩) મરડો થાય છે. મરડામાંથી (૪) સંગ્રહણી થાય છે. સંગ્રહણી-માંથી (૫) હરસ અને આમણનો રોગ લાગુ પડે છે. આમ એક-માંથી અનેક રોગ જન્મ પામે છે, માટે તે રોગો થવા ન પામે તે માટે કયા પ્રકારનો અગ્નિ મંદ પડ્યો છે તે વિષે પુરતી તપાસ કરી, તેને સતેજ કરવામાં આવે તો આશ્વા છે, કે તેમાંથી બીજા રોગોની ઉત્પત્તિ ન થતાં મંદાગ્નિનું દરદ પણુ મટાડી આપણે સારું આરોગ્ય ભોગવી શકીએ.

હવે આપણે મંદાગ્નિ વિષે જરા વધારે વિવેચન કરીએ. મંદા-ગ્નિને અંગ્રેજીમાં ( Loss of Appetite ) કહે છે. ખાવામાં અભાવ થાય, વધારે ખાવાની ઇચ્છા છતાં ખાઈ ન શકાય, સ્વાદિષ્ટ પદાર્થો જોતાં મોઢામાં પાણી છુટે પણ ખાવા બેસતાં તે વસ્તુ ભાવે નહિ વગેરે લક્ષણ મંદાગ્નિનાં છે.

દેશી વૈદ્યક ગ્રંથોમાં જઠરાગ્નિના ચાર વર્ગો મુખ્ય છે.

૧. કફની અધિકતાથી થએલ મંદ અગ્નિ.

૨. પિત્તની અધિકતાથી થએલ તીક્ષ્ણ અગ્નિ.

૩. વાયુની અધિકતાથી થએલ વિષમ ( એક સરખો નહિ તે ) અગ્નિ.

૪. વાત, પિત્ત અને કફ ત્રણે દોષની સમાનતાથી થએલ સમ અગ્નિ.

મંદ અગ્નિ કફ સંબંધી વિકારો પેદા કરે છે. તીક્ષ્ણ અગ્નિ પિત્ત સંબંધી વિકારોને ઉત્પન્ન કરે છે. વિષમ અગ્નિ વાયુના વિકારોને ઉત્પન્ન કરે છે; પણ સમ અગ્નિ હોય તો ખાવાનું વહેલું થાય અગર તો મોડું થાય તો પણ તે એકદમ વિકારોને ઉત્પન્ન કરતો નથી.

ભસ્મક રોગ--મંદાગ્નિમાં અગ્નિના જે પ્રકારો આપ્યા છે તેમાંના અતિ તીક્ષ્ણ અગ્નિ એ પ્રકારને ભસ્મક રોગ કહે છે. આ રોગનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે:—

તૃષ્ણા, દાહ, મુર્ચા, દુર્બળપણું, અને સ્નિગ્ધ એટલે ચીકણા પૌષ્ટિક પદાર્થોથી કુધાની શાંતિ થાય, પણ પાછો બૂખનો કોપ થાય છે.

ઉપર જે અગ્નિના પ્રકારો જણાવ્યા છે તે દરેકના ઉપાય વિષે લખવું અવશ્યનું ધારીને તેના થોડાક સાદા ઉપાયો અહિં લખ્યા છે.

ખડું જોતાં જુદા જુદા પ્રકારના અજીર્ણના ઉપાયો છે તેજ ઉપાયો મંદ અગ્નિમાં લાગુ પડી શકે.

- (૧) હિત (પથ) અન્નપાનથી સમ અગ્નિનું રક્ષણ કરવું. સારાંશ પથ્ય ખોરાક ખાવો.
- (૨) કડવા, તીખા, તુરા પદાર્થોથી મંદ અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરવો.
- (૩) દહિં, દુધ તથા દુધપાકથી તીક્ષ્ણ અગ્નિને દબાવવો.
- (૪) સ્નિગ્ધ, ખાટા તથા ખારા પદાર્થો વડે વિષમ અગ્નિનો ઉપચાર કરવો.

**ભસ્મક રોગ માટે--**

- (૧) વારંવાર ખીર દુધપાક વગેરે ખાવાં.
- (૨) બેંસના દુધમાં કેળાં ખાવાં.
- (૩) ભોંકાળાં ( વિદારીકંદ ) નો રસ કાઢી ધી તથા દુધ નાંખીને તે રસ વારંવાર પીવો.
- (૪) દુધમાં એરંડીકેં પીવું અગર ધીમાં એરંડીકેં મેળવીને પીવું.
- (૫) બેંસના દુધ, દહિં તથા ધીનો ઉપયોગ કરવો.
- (૬) ચોખા, ઘોળાં કમળ અથવા કમળ કાંકડી, બકરીના અથવા બેંસના દુધમાં પકાવીને ખાવાં.
- (૭) ઉંચરાના મુળોઆમાંથી તાડી કાઢે છે તે પ્રમાણે પાણી કાઢીને તે પીધા કરવું, ખીન્નું પાણી પીવું નહિ. તેથી સાત દિવસમાંજ ભસ્મક રોગ મટે છે.

**જેટલા અગ્નિનાં પ્રકારો તેટલીજ જાતનાં અજીર્ણા.**

અજીર્ણને અંગ્રેજીમાં “ Indigestion ” કહે છે. ચાલુ જમાનામાં અજીર્ણનું દરદ લાખું સાધારણ થઈ પડ્યું છે. આપણા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં ધણાંખરાં દરદોનું જે મુળ તપાસવા બેસથું

તો માલમ પડશે, કે તે સર્વ દરદો અજીર્ણમાંથીજ પેદા થયાં છે. એટલા માટે આ ખાસ જરૂરનું છે, કે શરીરમાં જરા પણ અજીર્ણનો વિકાર થાય કે તરતજ તે વિકારનો પ્રતિકાર કરવો. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “ A stitch in time saves nine ” “ જે થાય ટાણે તે ન થાય નાણે ” માટે પ્રથમથીજ ઉગતા રોગનું મૂળ જે અજીર્ણ તેને ઉચ્છેદન કરવામાં ખીલકુલ પ્રમાદ અગર તો ગાફલત કરવી નહિ.

શરીરનું અધારણ ખોરાક ઉપરજ છે, પણ જે તે ખોરાક જોઈને તેવી રીતે પાચન ન થાય તો તેજ ખોરાક શરીરનો પાયો મજબુત કરવાને બદલે દીસો કરે છે.

અજીર્ણ થવાનાં કારણો:—જ્યાં સુધી અજીર્ણ કેવી રીતે થાય છે તે ન સમજાય ત્યાં સુધી તેના ઉપાયો કરવા સુગમ થતું નથી; પરંતુ અજીર્ણ થવાનાં કારણોથી ભાગ્યેજ કોઈ માણસ અજાણ્યું હશે, આપણી હોજરી પચાવી શકે તે ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી, અયોગ્ય ખોરાક ખાવાથી, એકી વખતે ઘણું ખાઈ લેવાથી, કાચું ખાવાથી, અનિયમિત રીતે ખાવાથી, પચ્યા પહેલાં ખાવાથી, બરાબર આવ્યા વિના ખાવાથી, ખાનપાનના પદાર્થોનો મિથ્યા યોગ કરવાથી મુખ્યત્વે કરીને અજીર્ણ પેદા થાય છે. વળી કેટલાંએક વ્યસનો જેવાં કે:— દારૂ, ભાંગ, ગાંજો, તંબાકુ, આળસ, વિર્યનો અતિ વ્યય, ક્ષય, તન તથા મનનો ઘણો શ્રમ, ચિન્તા વગેરે કારણોથી પણ અજીર્ણ થાય છે, માટે તેવા વ્યસનોથી દુર રહેવું.

અજીર્ણ પેટમાં મુખ્ય કરીને બે ક્રિયા કરે છે.

( ૧ ) ઝાડાને પેદા કરે છે.

( ૨ ) ઝાડાને બંધ કરે છે.

અજીર્ણથી ઝાડા થઈને પેટ છુટી જાય છે, અને જે ભાગ પચેલો નથી હોતો તે ઝાડા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. જે ન પચેલો ભાગ ઝાડાવાટે બહાર ન નીકળે તો વધારે ખરાબી થાય છે. ઝાડો

કમળ થાય છે, પેટ ચડે છે, ખાટા ઝોડકાર આવે છે, મોળ, ઉછાળો, ઉલટી, જીભ ઉપર સફેદ છારી, ગળામાં, હોઝરીમાં તથા છાતીમાં દાહ, માથામાં દરદ, વખતે પેટમાં ચૂંક, ઉંઘમાં સ્વપ્નમાં વગેરે થાય છે.

**પ્રકાર—**નૈટલા અગ્નિના પ્રકારો છે તેટલાજ અજીર્ણના પ્રકારો છે. જો કે દેસી વૈદકશાસ્ત્રમાં તો અજીર્ણના વિકારોના ધણા બારીક ભાગો કરેલા છે, તોપણ અત્રે નીચેના પાંચ મુખ્ય ભાગો આપેલા છે.

૧. મંદાગ્નિ.

૨. તીક્ષ્ણાગ્નિ.

૩. વિષમાગ્નિ.

૪. સમાગ્નિ.

૫. અતિ તીક્ષ્ણ અગ્નિ જેને ભસ્મક રોગ કહે છે.

મંદ અગ્નિવાળાં માણસો થોડું પચાવી શકે છે, અને જરા વધારે ખાય તો અપચો થાય છે. તીક્ષ્ણ અગ્નિવાળાં માણસો જરા વિશેષ ખાય તોપણ પાચન થઈ જાય છે. વિષમ અગ્નિવાળા માણસોને કોઈ વખતે વધારે પચે છે, અને કોઈ વખતે ઓછું પચે છે, અને અગ્નિનું બળ અનિયમિત હોવાથી ધણા રોગને ઉપજાવે છે. સમ અગ્નિવાળા માણસોને બરાબર પચે છે, અને તેનું શરીર હંમેશાં નિરોગી રહે છે. અતિ તીક્ષ્ણ અગ્નિવાળાને જો ખાય છે તે ભસ્મ થઈ જાય છે, છતાં શરીર દુર્બળ રહે છે. જો તેની ભૂખને રોકવામાં આવે તો અગ્નિ શરીરના ધાતુઓને બાળી નાખવાનું શરૂ કરે છે.

**અજીર્ણ રોગના પ્રકારો:—**દેશી વૈદકમાં અજીર્ણના ચાર પ્રકારો કહેલા છે:—

૧. આમાજીર્ણ—કફને લીધે થાય છે. તેને લીધે અંગમાં બારે પાછું, ઝોકારી, આંખનાં પોપચાં ઉપર થેથર અને અપચાના ઝોડકાર આવે છે.

૨. વિદગ્ધાજીર્ણ—પિત્તને લીધે થાય છે. તેને લીધે બ્રમ થાય છે, તૃષ્ણા, મુર્ચ્છા, સંતાપ, દાહ, ખાટા ઝોડકાર, પરસેવો વગેરે થાય છે.



૩. વિષ્ઠબ્ધાલ્હુ—વાયુને લીધે થાય છે. તેને લીધે શ્વળ, આદિરો. ચૂક, મગ, તથા અધોવાયુનું રાકાણુ, અંગોનું જઠકાનું, અને પીડા થાય છે.

૪. રસશેષાલ્હુ—જાતી સાફ નહિ હોવાને લીધે તથા શરીરમાં રસની વૃદ્ધિને લીધે અન્નપર અરૂચી થાય છે, અને તેને લીધે રસ-શેષાલ્હુ થાય છે. તેને લીધે ખાધા પછી પેટમાં પાકી ગએલ અનાજનો સારરૂપ ભાગ જે દ્રવ ( પાતળો ) થાય છે તે દ્રવ ભાગ પણ પાકતાં પાકતાં કાચો રહી જાય છે.

અલ્હુમાંથી જન્મ પામતા બીજા ઉપદ્રવો:—અલ્હુ-માંથી વિષૂચિકા ( કોલેરા ) અલસક, તથા વિલંબિકા નામના રોગ પેદા થાય છે.

અલસક:—આહાર ઉચે જાય નહિ તેમજ નીચે ઉતરે પણ નહિ. પાકે નહિ પણ પેટમાં સ્થિર થઈ પડી રહે છે, અને આદિરો તથા તીવ્ર વેદનાવાળા અલ્હુના આ બેદને અલસક કહે છે.

વિલંબિકા:—દુષ્ટ થએલું પેટનું અન્ન કષ્ટ તથા વાયુને લીધે ઉપરના કે નીચેના દ્વારથી નીકળે નહિ તેને વિલંબિકા કહે છે.

વિષૂચિકા—( કોલેરા ) નો રોગ સામાન્ય થઈ પડ્યો છે. ખાધેલ અનાજનું અલ્હુ થઈને ઝાડા તથા ઉલટી રસ્તે બહાર નીકળે છે; છૂપો તાવ લાગુ પડે છે, અશક્તિ આવે છે, ગોટલાં ચડે છે અને મોત પણ થાય છે. આ રોગને કોલેરા કહે છે.

અલ્હુના સામાન્ય ઉપાયો:—(૧) આમાલ્હુ હોય તો ફક્ત ઉનું પાણી પીવું. વિષ્ઠબ્ધાલ્હુ હોય તો ઠંડુ પાણી પીવું, તથા રેચ લેવો. વિષ્ઠબ્ધાલ્હુમાં પેટપર શેક કરવો. રસશેષાલ્હુમાં સુષ્ણ જવું. ( ૨ ) લંધન એ અલ્હુનો સારો અને સસ્તો ઉપાય છે. ( ૩ ) સીંધાલુણ, સુંક, અને મરીની શાકી છાસમાં કે પાણીમાં ભેરી. ( ૪ ) ચીત્રકમૂળનું ચૂર્ણ ગોળમાં ખાવું. ( ૫ ) હીમજ, સુંક તથા સીંધાલુણની શાકી પાણીમાં કે ગોળમાં ભેરી. ( ૬ ) સુંક, લીંડીપીપર,

તથા હરડેનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે લેવાથી આમાજીર્ણ મટે અને હરસ તથા કમજીઆત પણ મટે. (૮) ધાણા તથા મુંઠનો ઉકાળો પીવાથી આમાજીર્ણ તથા શુગ્ર મટે છે. (૯) અન્નમાં તથા સંચયની શક્તિ અજીર્ણ તથા આશ્રને મટાડે છે. (૧૦) કાળીજીરી ૨ થી ૪ વાલ મીઠા સાથે ચાવી જવી, અથવા કીડામારી પાવલીભાર ફાકવી. (૧૧) ધીમાં તળેલ ઝેરકોચલાની શાકી ૧ રતી થી ૧ વાલ લેવી. (૧૨) પીપરીમુળના ગઠોડા ૨ થી ૪ વાલ ખાવા. (૧૩) લસણ, જીરું, સંચય, સિંધવ, હિંગ, લીંબુ, ઝેરકોચલાં, કાંકચીઆ, વગેરે દવાઓ અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનારી છે, માટે તેમાંથી જે મળી આવે તેનો ઉપયોગ કરવો.

**પથ્યાપથ્ય:—**અજીર્ણના દરદમાં ખોરાક સંબંધી બહુજ સંભાળ રાખવાની છે. એક વખત થએલ અજીર્ણ લાંબણ કરવાથી અગર તો ઉપર લખેલાં ઔષધોનો ઉપયોગ કરવાથી મરી શકે છે; પણ જો તે અજીર્ણને મટાડવામાં ગફલત કરવામાં આવે તો અજીર્ણની અસર ઘણો લાંબો વખત જારી રહે છે અને જીર્ણ અજીર્ણ રૂપે શરીરમાં ધર કરીને રહે છે, પણ આ બાબત દરદીના સમજવામાં હોતી નથી, અને ખરું કારણ નહિ જાણવાને ક્ષીયે પોતાના શરીર વિષે નાના પ્રકારની ફરીયાદો કરી, ફેગટ ફાંશં માર્યા કરે છે, અને ખરો ઉપાય થઈ શકતો નથી. મંદાગ્નિવાળા તેમજ અજીર્ણની શંકાવાળા માણસે બહુજ હલકો અને સાદો ખોરાક લેવો જોઈએ. અજીર્ણ જણાય કે તરતજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરી નાખવો, અને છેક હલકો ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં ખાવાની શરૂઆત કરવી.

**પથ્ય:—**અજીર્ણવાગાને તેલ, મરચાં, ખટાકની પરજી રાખવાની ખાસ જરૂર નથી. જુના ચોખા, મગનું ચોસામણ, કુણા મુળા, જીનું કહોળું, કાચાં કેળાં, સરગવાની સીંગો, પરવળ, વંત્યાંક, ગલકાં, કારેલાં, જાંબુ, આંખળાં, મુંઠ, મેથી, ધાણા, જીરું, દહીં, છાસ, ગરમ પાણી, કડવા અને તીખા રસ, અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે એવા બીજા પદાર્થો ફાયદો કરે છે.

**અપથ્ય:**—રેચ, મળમૂવનો અટકાવ, બગડેલ કે બારે અમ, ઢોળા, બહુ પાણી, દુધપાક, વાસી દુધ, વિરૂદ્ધ અન્નપાન અને જાગરણ એ સર્વ નુકસાનકારક છે.

**જીર્ણ અજીર્ણ:**—હવે આપણે જીર્ણ અજીર્ણ વિષે વાત કરીએ, ચાલુ જમાનામાં અજીર્ણનો રોગ લગભગ તમામ ઠેકાણે માલમ પડે છે. માણસો દીર્ઘાયુષી થવા ઇચ્છે છે; પરંતુ લાંબુ જીવન બનાવવાનું મુખ્ય સાધન “ખાનપાન” તે ઉપર ખીલકુલ લક્ષ રાખતા નથી. કંઈક વસ્તુમાં સ્વાદ લાગ્યો એટલે બલે તે વસ્તુ તંદુરસ્તીને નુકસાન કરે એમ સમજવા છતાં પણ કહેશે, કે “પછી મરતાં હોઈએ તો હમણાં મરીએ પણ આ વસ્તુ તો ખાઈશુંજ.” “ખાનપાન” સંબંધી બેદરકારી રાખવી અને લાંબુ જીવવા ઇચ્છવું એ તો રેતીમાંથી તેલ કાઢવા બરાબર છે. જે ભાતભાતનાં ભાવતાં બોજનો કરવાના બોજશોખથી દુર રહેવાય, અને રાતના નાચ, તમાસા અને નાટકો જેવાની લાલચમાંથી બચીને સાદી જીંદગી ભોગવવાનું પસંદ આવે, તો અવસ્ય આ રોગથી બચી જવાય, અને લાંબુ જીવન પણ ભોગવી શકાય.

**જીર્ણ અજીર્ણનાં લક્ષણ:**—હૃદયનો નાચ, અનાજપર અરુચિ, છાતીમાં દાહ, ખાટા એટકાર, કિછાળા, ઉલટી, હોઝરીમાં દરદ, વાયુ, મરડો, માથામાં દરદ, મંદ જ્વર, ઉંઘનો ત્યાગ, સ્વપ્નાં, ઉદાસીનતા, ખોટા ખોટા તર્કો વગેરે લક્ષણો બદલજમીનાં છે. આમાં ખાધેલું પચતું નથી, ક્વચિત્ ક્વચિત્ અતિશય ભૂખ લાગેલી જણાય છે. અંગ તવાતું જાય છે અને દરદીને પોતાની હયાતી ઘણીજ કંટાળા ભરેલી અને દુઃખદાયક લાગે છે.

**ઉપાય:**—આ રોગને મટાડવા માટે કંઈ ઘણીજ કિંમતી દવાઓ વાપરવાની જરૂર નથી. પહેલવહેલાં અજીર્ણ થવાનાં કારણો શોધી કાઢી તેને દુર કરવાં. મશાલાદાર અને ધી તેલથી તરબોળ પકવાનો તેમજ શાક તરકારી, અતિશય મેવો, અથાણાં, ખાવામાં

અકરાંતીઆપણું, ઘણી વખત રટ્ટોંગ તથા ગરમા ગરમ ચા, કાશી, દારૂ, તાડી, તંબાકુ, તપખીર, ભાંગ, અશીણુ વગેરે માણસની હોજરીને બ્રષ્ટ કરી બગાડી નાખે છે માટે તેનાથી સદા દુર રહેવું. વળી વીર્યનો હદ ઉપરાંત વ્યય (ક્ષય), વ્યભિચાર અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં ચાંદી તથા પરમાનાં દરદો અને નિર્યોગપણું પણ આંતરડાંને નબળાં પાડી જકરામિને મંદ પાડી નાખે છે, માટે તેનાથી ત્રાસ પામી દુર રહેવું એ અતિ જરૂરું છે. અજીર્ણના જે સામાન્ય ઉપાયો બતાવ્યા છે તે અજમાવવા.

ખોરાક:—દુધ, કાંજી, ખમીરવાળી અગર પુષ્કળ મોણુ દષ્ટ ગરમ પાણીએ બાંધેલ પાતળી અને થોડી રેટલી, અને અતિશય સાદો ખોરાક ઘણા લાંબા વખત સુધી જમી રાખવો. જમવાનો વખત ચોક્કસ કરી નિયમિત વખતે નિયમસર ખોરાક લેવો. જમતાં જમતાં સ્વાદથી નહિ દોરાઈ જતાં હોજરી દરદવાળી હોવાને લીધે કેટલું પચાવી શકશે તેનો વિચાર કરી, તેટલુંજ ખાવું. અજીર્ણથી પીડાતા ઘણા દરદીઓ એમ ફરિઆદ કરે છે કે અરે ! આજે તો મેં ફક્ત અરધો શેર દુધ તથા બે ત્રણ ચમચા ચોખાજ ખાધા છે, આજે તો ફક્ત બે વાટકી ઓસામણુજ ખાધું છે ! કાલે તો ફક્ત એક બાજરાની નાની ઢેબરીજ ખાધી હતી ! વગેરે; અને હજુ સુધી મને ખરી બૂખ જણાતી નથી ! પરંતુ એમ વિચાર નથી કરતા કે હોજરી દરદી હોવાને લીધે તેટલું પણ પચાવી શકવા અશક્ત હોવાથી, તેથી પણ ઓછા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવા જરૂર છે. આ સત્ય નહિ સમજવાને લીધે ઓછો ખોરાક લઈ છું છતાં દરદ મટતું નથી, માટે આ વૈદ્ય અગર આ ડોક્ટરની દવા સારી નથી એમ કહી, પોતાનો દોષ વૈદ્ય, ડોક્ટર અથવા તેમની દવા ઉપર ઢોળી પાડે છે. આ કંઈ વ્યાજખી કહેવાય નહિ. અજીર્ણના દરદીએ બહુ મહેનત કરવી નહિ, બહુ ઉદ્વવાની આદત રાખવી નહિ, જમ્યા પછી અગર જમતાં જમતાં બહુ પાણી પીવું નહિ, જમ્યા પછી તરત વાંચવા, લખવા,

કે બહુ વિચાર કરવા બેસવું નહિ, ખુલ્લી હવામાં સવાર સાંજ નિયમિત ફરવા જવું વગેરે સાદા અને કુદરતી ઉપચારો કરવા.

**મલાવરોધ—( Constipation ):**—મલાવરોધ એટલે મળતો અવરોધ ( અટકાવ ), સારાંશ ઝાડે જતી વખતે પુરેપુરો ઝાડો નહિ ઉતરતાં થોડો ઝાડો થાય, અને બાકીનો રોકાય રહે, તેને ઝાડાની કબજાઆત કહે છે. ઝાડો જોષએ તેટલા ખુલાસાથી ઉતરે નહિ, ઝાડો ઉતરતાં વખત લાગે, પેટ કમજ રહે, ભૂખ લાગે નહિ, પેટમાં ભાર જણાય, પવન, આશ્રો, બેચેની, આગસ, મંદાગ્નિ, ચૂંક, આમણ નીકળવી, હરસ, માથામાં દરદ, ફેર, ચક્રી, હિસ્ટીરીયા, સહેજ તાવ, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી, અનિદ્રા, મનની ખિન્નતા વગેરે સર્વ લક્ષણો કબજાઆતનાં છે.

**કારણ:**—(૧) આ દરદની ખાસ ઉત્પત્તિ અજીર્ણમાંથીજ થાય છે. (૨) વખતો વખત જીલાય લેવાથી આંતરડાં નયનાં પડી જઈ પોતાનું કાર્ય કરી શકતાં નથી અને તેથી અજીર્ણ થઈ અંતે કબજાઆત થાય છે. (૩) ઝાડો, પેશાબ વગેરે કુદરતી હાજતને રોકવાથી ઝાડો ખુલાસેથી આવતો નથી. (૪) આંતરડાંનો અમુક ભાગ સંકોચાઈ જવાથી, અગર તો કોઈ પ્રકારની ગાંઠનું આંતરડાંપર દબાણ થવાથી, ખરલના દરદથી, તથા સ્ત્રીઓને ગર્ભના ભારથી દસ્ત બરાબર આવતો નથી. (૫) કોલન ( Colon ) અથવા સફરો મંદ પડી જવાથી તેમાં ઝાડો ભરાઈ રહી જમા થાય છે. (૬) જૂઠ્ઠાવસ્થાને લીધે અગર ખીજ કારણોથી થએલી અશક્તિને લીધે પેટના રનાયુઓ નાજુક બની જાય છે, અને તેથી મળને નીચે ઉતરતાં જે જોર મળવું જોઈએ તે મળતું નથી, તેથી મળ અંદર ભરાઈ રહે છે. આથી મળના ગાંઠા અંદર ભરાઈ રહે છે અને આશ્રો ચઢી આવે છે. (૭) કલેજનું, પાંકિયાઝ તથા બરોળ જે પાચનક્રિયાને મદદ કરવાવાળાં છે તેમાં કંઈ વિકાર થાય તો ઝાડાની કબજાઆત રહે છે. (૮) તાવ, હરસ, ચક્રત ( લીવર )નાં તથા મગજનાં દરદો ઝાડાને કમજ કરે છે. (૯)

ન પચે તેવો જડ ખોરાક ખાવાની તથા જોધએ તે કરતાં વધારે ખાવાની આદતથી ઝાડો કમજ રહે. (૧૦) દારૂ, તંબાકુ, અફીણ, ભાંગ, ગાંજો, ચા, કોકો વગેરેની ટેવવાળાઓને પણ ઝાડાનો કમજો રહે.

**ઉપાય:**—જે કારણથી કમજીઆત ઉત્પન્ન થઈ હોય તે કારણ જાણી તેને દૂર કરવું. (૧) સાધારણ ટુંકા વખતની કમજીઆતમાં હરડે, હીમજ, મીઠીઆવળ, વિલાયતી મીઠું, એરંડીડું, ગરમાળો, નસોતર, જલપ, રૂપાઈ, વગેરેનો જીલ્લાખ લેવો. ધ્યાનમાં રાખવું કે ઝાડાનો કમજો તોડવા માટે કદી પણ સખત રેચ લેવો નહિ. (૨) લાંબા વખતની કમજીઆતને માટે હરડે ૧ ભાગ અને કાળી દ્રાક્ષ ૨ ભાગ એ પ્રમાણમાં મેળવી ૦૧ થી ૧ તોલાની ગોળીઓ કરી સવારમાં ઉઠતાં વેંતજ ૧ ગોળી ખાઈ ઉપર ૦૧ શેર પાણી પીવું. (૩) ઓથમીજીં અકેક રૂપીઆભાર દિવસમાં ત્રણ વખત ખાવું. (૪) હમેશની કમજીઆતવાળાએ તુલસી તથા સોનામુખીનો ચા પીવો અને ૧ તોલો ગરમાળામાં, ૧ તોલો શિરખેસ્ત મેળવીને પીવું. એકાદ રેચ લાગ્યા પછી ખીજો દિવસે ફરી જીલ્લાખ લેવો નહિ. (૫) નયગાં આંતરક્રમે લીધે ઝાડાનો કમજો રહેતો હોય તો ઝેરકોચલાતું સત્ર ૪ ગ્રેન, એળીઓ ૨૯ ગ્રેન, ક્વીનાઈન ૧૦ ગ્રેન, કમ્પાઉન્ડ કૅપ્સ્યુલ-પીલ ૨૪ ગ્રેન, આ સર્વની ૧૨ ગોળીઓ કરવી, સવાર સાંજ અકેક લેવી. (૬) રાત્રે પેટપર ટાઢા પાણીમાં બીંજવેલું કપડું ચૂકી તેના ઉપર ગરમ ફલાનલ વીંટી મૂવું, રાત્રે સુતી વખતે દરરોજ ૧ ખ્યાલો ઠંડુ પાણી પીવું. પેટને યથાશક્તિ દબાવવું, મસળાવવું, તથા ચોળાવવું. આથી દસ્ત સાફ આવશે. (૭) કમજીઆત તોડવાનો સૌથી સારો અને નિર્ભય રસ્તો સફરાવાટે પીચકારી મારવાનો છે. જરા ગરમ ફરેલા પાણીથી અગર તો પાણીની સાથે એક એ આંસ એરંડીડું તેલ મેળવીને પીચકારી ભરી, ગુદામાં પીચકારીનો છેડો મુકી પીચકારી મારવી, અને આશરે અરધો કલાક રાખવી. તરતજ સાફ ઝાડો

આવી જશે. પીચકારી લેવાનાં યંત્રો આવે છે તે વતી દરેક માણસ પોતાની મેળે પીચકારી લઈ શકે છે.

**રેચ લેવા વિષય:—**અતિ સખત રેચ કદી લેવો નહિ. જીર્ણ-જવર, વિષદોષ, વાતરક્ત, ભગંદર, પાંડુ, ઉદરરોગ, અંધો, હૃદરોગ, અરોચક, યોનિરોગ, પ્રમેહ, ગુદમ, પ્લેહ, વ્રણ, વિદ્રધી, ઓકારી, વિસ્ફોટક, કોલેરા, કુષ્ઠ, કર્ણરોગ, નાકનો રોગ, માથાનો રોગ, મોનો રોગ, ગુદાનો રોગ, શિરોરોગ, યકૃતનો રોગ, સોજો, નેત્રરોગ, કૃમિ-રોગ, ક્ષારવિકાર, વાયુનો રોગ, શૂળ, મૂત્રાઘાત વગેરે રોગોમાં સાધારણ રેચ લેવો.

બાળક, વૃદ્ધ, સ્તેષપાન કરીને અતિ સ્નિગ્ધ થએલ, ઉરઃક્ષતથી ક્ષીણ થએલ, બયબીત, શ્રમથી થાકેલ, તૃષ્ણાતુર, શરીરે સૂચલ, ગર્ભિણી સ્ત્રી, નવીન તાવ, તરતમાં પ્રસવ કરેલ, દારૂ પીવાના રોગથી પીડા-એલ અને શરીરે રક્ષ એટલે નિસ્તેજ હોય તેને રેચ દેવો નહિ.

(૧) પિત્ત કેઠાવાળાને—હલકો જીલામ દેવો.

(૨) કફ કેઠાવાળાને—મધ્યમ જીલામ દેવો.

(૩) વાત કેઠાવાળાને—સખત જીલામ આપવો.

(૪) નરમ કેઠાવાળાને—કાળી દ્રાક્ષ, દુધ, એરંડીડ, સોના-મુખી, જીલામનાં ફુલ, હરડે, હીમજ અને ગરમાળો આમાંથી એકા-દનો રેચ આપવો.

(૫) મધ્યમ કેઠાવાળાને—નસોતર, કડુ અગર ગરમાળાનો રેચ આપવો.

(૬) સખત કેઠાવાળાને—નેપાળાવાળી દવાનો રેચ આપવો.

(૭) પિત્તના પ્રકોપમાં—કાળી દ્રાક્ષ તથા વરીઆળીનો ઉકાળો તેમાં નસોતરનું ચૂર્ણ મેળવીને દેવું.

(૮) કફના પ્રકોપમાં—ત્રિફળાનો ક્વાથ, ગોમૂત્ર, તથા ત્રિકડુ મેળવીને દેવું.

(૯) વાયુના પ્રકોપમાં—નસોતર, સુંઠ, સીંધાલુણ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી તે દેવું.

પથ્યાપથ્ય:—કબજાઆતવાળા દરદીએ ખાનપાન સંબંધી બહુજ સંભાળ રાખવા જરૂર છે. નિયમસર અને માફક આવે તેટલોજ સાત્વિક ખોરાક લેવો. કઠોળ વગેરે કબજાઆત કરનારા પદાર્થો ખાવા નહિ. ઝાઝા ચોખા ખાવા નહિ, મેંદાની અથવા બારીક લોટની રોટલી ન ખાતાં થુલ્લાંવાળા લોટની રોટલી ખાવી; પણ જો તેથી પવનનું જોર રહેતું હોય તો ન ખાવી. દુધ પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં ખાવું. ચા, કાફી બહુ ગરમ તેમજ સ્ટ્રોંગ ન પીવાં. જનજરમાં નિયમસર જવા ટેવ પાડવી. ખુલ્લી હવામાં રહેવું.

## વનસ્પતિ આહારમાં વપરાતી મુખ્ય ચીજો અને તેના ગુણ દોષ.

વનસ્પતિ આહારમાં મુખ્યત્વે કરીને જુદી જુદી જાતનાં અનાજ, શાક તરકારીઓ અને ફળોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દુધને પણ વનસ્પતિ આહારમાં ગણવામાં આવે છે. વનસ્પતિનો આહાર કરવાથી શું શું લાભ થાય છે તે સર્વ હકીકત “વનસ્પતિ આહાર અને માંસાહારમાં” સ્પષ્ટ સમજાવવામાં આવી છે; છતાં પણ કેટલી કેટલી જાતનાં અનાજો, શાક તરકારીઓ અને ફળોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ થાય છે, તથા તે સર્વના શું શું ગુણદોષ છે તે સર્વ સમજવું જરૂરનું છે. વનસ્પતિનો આહાર કરનારી પ્રજાનો મોટો ભાગ અનાજને પોતાના ખોરાકના મુખ્ય ભાગ તરીકે વાપરે છે, માટે પહેલ વહેલાં તે સંબંધી વાત કરીએ.

ડૉક્ટર મેકડેડન કહે છે કે “પકાવેલાં અનાજ કરતાં કાચાં વગર પકાવેલાં અનાજમાં પુષ્ટી આપનાર તત્વ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે, અને તેવો ખોરાક હજમ પણ જલદી થઈ જાય છે.” પણ આપણે નાનપણથીજ પકાવેલો ખોરાક ખાવાને



ટવાએલા હોષએ છીએ, તેથી કાચો ખોરાક હજમ થઇ શકતો નથી. કાચો ખોરાક પચે તેવી હોજરી બનાવવાને માટે લાંબા અપવાસ કરવા પડે છે. અપવાસ કેમ અને કેવી રીતે કરવા તે વિષે આગળ જણાવવામાં આવશે.

### અનાજની જાત-તેના ગુણદોષ.

જુદી જુદી જાતના અનાજમાં ઘઉં, બાજરી, જર, ચોખા, મગ, તુવેરની દાળ, અડદ, મક, ચણા, વટાણા, મસુર, વાલ, ચોળા, જવ, વગેરે મુખ્ય છે. હવે તે દરેક અનાજના ગુણદોષ જાણીએ.

ઘઉં—પુષ્ટિકારક, ધાતુવર્દક, બળવર્દક, મધુર, ઠંડા, બારે, રચીકર, બાંગેલા હાડને સાંધનાર, પ્રભુને મટાડનાર, તથા દસ્તને સાફ લાવનાર છે. ઘઉંની મુખ્ય બે જાત છે. (૧) રાતા અથવા કાકા, (૨) ઘોળા અથવા દાઉદખાની. ઘોળા ઘઉં કરતાં રાતા ઘઉં વધારે પુષ્ટિકારક છે. ઘઉંની સાથે ધી, માખણ કે મત્રાક્રાંતો સારી રીતે ઉપયોગ કરવો એ વધારે ગુણકારી છે. ઘઉંના લોટમાંથી મેદો કાઢે છે તે પચવામાં બહુ બારે પડે છે, માટે નબળી પાચન શક્તિવાળાએ તે ખાવો નહિ. ઘઉંના લોટની ઘણી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ બની શકે છે.

બાજરી—ઉષ્ણ, રક્ષ, પૌષ્ટિક, હૃદયને હિતકારક, સ્ત્રીઓમાં કામની વૃદ્ધિ કરનાર, પચવામાં બારે અને વીર્યને તુકસાન કરનાર છે. બાજરી ગરમ હોવાથી પિત્તને કોપાવે છે માટે પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ બાજરીનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. બાજરી રક્ષ હોવાથી વાયુને ઉત્પન્ન કરે છે. જે દેશમાં બાજરીનો પાક વધારે થાય છે ત્યાંના લોકોને નિત્યના અબ્યાસથી તે પથ્ય થઇ ગયેલી હોય છે. બાજરીમાં પોષણનાં તત્ત્વો લગભગ ઘઉંનાં જેટલાંજ છે. વળી બાજરીમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોવાથી બહુ ધીની જરૂર પડતી નથી.

જર—ડંડી, મધુર, હલકી, રક્ષ, અને પૌષ્ટિક છે. જરમાં બાજરીનાં જેટલાંજ પોષણનાં તત્ત્વો રહેલાં છે. ચરબીનો ભાગ પણ

આજરીના જેટલોજ છે. જર ઠંડી અને રક્ષ હોવાથી વાયુને ઉત્પન્ન કરે છે; પણ નિત્યના મહાવરાથી તે પથ્ય થઇ જાય છે. કાઠીઆવાડ અને ગુજરાતમાં કેટલેક ઠેકાણે ગરીબ લોકો જાડો વિશેષ ઉપયોગ કરે છે.

**ચોખા—**પુષ્ટિકારક, ધાતુની વૃદ્ધિ કરનાર, બળવર્ધક, અસિ-  
પ્રદીપક, કાન્તિકર. ત્રિદોષહર અને મૂત્રલ છે. ચોખાની ઘણી જાતો  
છે. સામાન્ય રીતે કમોદના ચોખા વખણાય છે. બધા કરતાં “સાડી”  
ચોખા જોને વરીના ચોખા કહેવામાં આવે છે તે ગુણકારી છે; પણ  
તેનો દાણો મોટા તથા રંગ રાતો હોવાથી તે બહુ વપરાતા નથી.  
ચોખામાં પૌષ્ટિક અને ચરબી એટલે ચીકાણું તત્વ ઘણું ઓછું  
હોવાથી તે પચવામાં ઘણાજ હલકા છે, તેથી માંદા માણસોને અને  
બાળકને તે ખોરાક વધારે અનુકૂળ પડે છે.

**સામુચોખા—**એ ચોખાની જાત નથી પણ પચવામાં ચોખા  
કરતાં ઘણા હલકા હોવાથી તેની કાંઈ બાળક તેમજ માંદાને આપવા  
વારંવાર વૈદો તથા ડોક્ટરો ભલામણ કરે છે.

**મગ—**ઠંડા, ગ્રાહી, હલકા, સ્વાદિષ્ટ, કફ તથા પિત્તને મટા-  
ડનાર, નેત્રને હિતકારક છે પણ કંઈક વાયુ કરતા છે. કટોળ વર્ગમાં  
મગ સૌથી ઉત્તમ છે. કચ્છી મગ ગુણમાં બીજા મગ કરતાં ચઢી-  
આતા છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં મગની ઘણીજ પ્રશંસા કરેલી છે અને  
તેનું ઓસામણ અથવા મગની પાતળી દાળ ઘણા જીના અને વધી  
ગએલા બ્યાધિમાં અપાય છે.

મગનું ઓસામણ કેટલેક દરજ્જે દુધની મરજ સારે છે. જ્યારે  
નવા ત્રિદોષજ્વરમાં દુધનો નિષેધ કરવામાં આવે છે ત્યારે મગનું  
ઓસામણ હિતકારક ગણવામાં આવે છે. મગની દાળ તથા ઓસામણ  
વાયુ કરતા નથી.

**તુવેરની દાળ—**મધુર, તુરી, ભારે, રચીકર, ગ્રાહી, ઠંડી  
અને કંઈક વાયુકર્તા છે. ત્રિદોષને મટાડનારી છે. લોહીવિકાર, હરસ,  
તાવ અને ગોળાના રોગમાં તુવેરની દાળનો ઉપયોગ ફાયદો કરે છે.

ભાતમાં અગર દાળમાં સારી રીતે ધી મેળવી ખાવાથી તુવેરની દાળ વાયડી પડતી નથી.

**અડદ**—અતિ પૌષ્ટિક, વીર્ય વધારનાર, મધુર, તૃપ્તિકારક, મૂલસ, મળને જીરો પાડનાર, સ્તનમાં ધાવણ વધારનાર, માંસ તથા મેદની વૃદ્ધિ કરનાર, બળ આપનાર, વાયુને તોડનાર તથા કફ અને પિત્તને વધારનાર છે. શ્વાસ, શ્રમ, અડદીઓવા, અને ખીન્ન કેટલાં એક વાયુના રોગમાં અડદ પથ્ય છે. શિઆળામાં તથા વાયુ પ્રકૃતિવાળાને હિતકારક છે. પાચન થયા પછી અડદ ગરમ અને ખાટો રસ ઉત્પન્ન કરે છે, માટે પિત્ત તથા કફ પ્રકૃતિવાળાને અડદ કુપથ્ય છે. અડદની દાળ બહુ રચીકર છે.

**મઠ**—રચીકર, ગ્રાહી, લુખા, હલકા, ઠંડા અને વાયુ કર્તા છે. મઠના કેટલાંએક ગુણો મગને મળતાજ છે. પિત્ત તથા કફના દરદોમાં, તાવમાં, રક્તપિત્તમાં, દાહમાં, કૃમિ રોગમાં તથા ઉન્માદ રોગમાં મઠ પથ્ય છે.

**ચણા**—હલકા, ઠંડા, લુખા, તુરા, રચીકર વર્ણને સુધારવાવાળા, અને બળવર્ધક છે. કફ તથા પિત્તના રોગમાં ચણા ફાયદો કરે છે. કંઠક જવરહર પચ્યુ છે પણ વાયડા હોવાથી વખતો વખત બાદી કરે છે અને ઝાડાનો કબજો કરે છે, અગર વધારે ઝાડો કરી દે છે. ચણાનો ઉપયોગ પ્રકૃતિ અનુસાર કરવાથી નુકસાન થતું નથી. ચણામાં ચરખીનો ભાગ ઘણો ઓછો હોવાથી ચણાના દરેક પદાર્થમાં ધી તથા તેલનો પુષ્કળ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જો તેમ ન કરવામાં આવે તો નુકસાન કરે.

**વટાણા**—રચીકર, પુષ્ટિકારક, મધુર, લુખા, ગ્રાહી, બળવર્ધક, હલકા અને પિત્ત તથા કફને મટાડનાર છે, પણ વાયુને કરનાર છે.

**મસુર**—શીતળ, મિષ્ટ, ગ્રાહી, રક્ષ, હલકી, વાયુકર્તા, પુષ્ટિકારક, તાવને મટાડનાર, કફ તથા પિત્તના વિકારોને શાન્ત કરનાર, અને લોહીવિકાર તથા રક્તપિત્તને મટાડનાર છે.

વાલ તથા ચોળા—મધુર, તુર, બારે, દસ્ત ઉતારનાર, રક્ષ, વાયુ કરનાર, રચિકર, અને ધાતુ વધારનાર છે. વાલ ગરમ છે અને વીર્યને બગાડનાર છે. વાયુ કરવાનો ગુણ વધારે હોવાથી જોમ અને તેમ તેનો થોડો ઉપયોગ કરવો. વાલ ખાવામાં મીઠાશ આપે છે પણ પાચન થતાં ખાટો રસ ઉત્પન્ન કરે છે, શરીરની અંદરના ઝેરનો નાશ કરે છે, પણ દૃષ્ટિ ઓછે બાંખના તેજનો નાશ કરે છે.

જવ—જવના ઘણાખરા ગુણ ચોખાને મળતા આવે છે. પાચન કરવામાં હલકા છે. મધુપ્રમેહના દરદીને શાયદાકારક છે.

## શાક તરકારી અને ફળોનો ખોરાક.

### શાક તરકારી—Vegetables.

શાક તરકારીનો ખોરાકમાં ઉપયોગ—ઘણુંકરીને ગરીબ લોકોના ખોરાકનો ઘણો આધાર શાક પત્ર ઉપર રહે છે. શ્રીમંત લોકો પણ ખોરાકને લહેજતદાર બનાવવા માટે અનેક પ્રકારનાં શાકને મસાલાથી સ્વાદિષ્ટ બનાવી ખોરાકની સાથે લે છે. જો શાક યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો તો તે ક્ષાયદો કરે છે; પણ જો તેનું પ્રમાણ ન રાખતાં અતિ ખવાય તો તે શરીરની ક્ષાન્તિ બગાડે છે, વિર્યનો નાશ કરે છે, અને લોહીને બગાડે છે. માટે શાક વધારે પ્રમાણમાં ન ખાવું એ ઉત્તમ છે. શાકની મુખ્ય પાંચ જાતો કરવામાં આવી છે. (૧) ફલ, (૨) પાંદડાં, (૩) ફળો, (૪) ડાંખળાં અને (૫) કંદ. આમાં ફલનાં શાક સૌથી હલકાં છે, તેનાથી પાંદડાં, ફળો, ડાંખળાં અને કંદ એ અનુક્રમે બારે છે.

ફલના શાકમાં—કાંચનાર, શણ, શેમળો, અરડુસો, અમ-થીઓ, મીઠો સરગવો અને કેરડાં છે. તેમાંથી પહેલાં ત્રણ મધુર, મધુર વિપાકવાળાં, અને રક્તપિત્તને મટાડે છે. બીજાં બે કડવાં, કટુવિપાકી અને ક્ષય તથા ઉધરસને મટાડનાર છે. ત્રીજાં બે કટુ-વિપાકવાળાં, વાયુને મટાડનાર તથા ઝાડો પેશાબ ઉતારનાર છે.

અગથીઆનું શાક સમસીતોળ્યુ અને રતાધિજાને શાયદાકારક છે. ફુલનાં શાકનો ગુણ, આયુર્વેદમાં વધારે છે છતાં હાલમાં ફુલનાં શાકોનો ઉપયોગ વધારે નથી. ફુલનાં શાકમાં “ ( જીવંતી-રાડા રાડી ) ” એ સર્વોત્તમ છે. પત્રમાં તાંદળજે અને ટાંકો ઉત્તમ છે. શળમાં પરવળ શ્રેષ્ઠ છે અને કંદમાં સુરણુ સાફ છે.

**શાક તરકારીમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ:**—શાક તરીકે વપરાતી ચીજો લીલી અને બીનાશવાળી હોવાથી બહારના ખરાબ હવા, પાણી તથા મટાળાથી વધારે દુષિત થાય છે. ગંદા પાણીથી ધોએલ ગંદા લુગડામાં બાંધેલ તથા ગંદી જગ્યાએથી લાવવામાં આવેલ છે કે નહિ વગેરે સંબંધી જ્ઞાન જો મળી શકે તો ઉત્તમ છે. શાક જલદીથી કાઢી જાય તેવી વસ્તુ છે. તેનો અમુક ભાગ સડવાથી તે બધું વિકારવાળું થઈ જાય છે વગેરે બાજતો ઉપર પણ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. શાક ખરીદવામાં કદી કંજુસાઈ રાખવી નહિ. થોડું ખાવું પણ સાફ અને સ્વચ્છ શાક ખરીદવું. થોડાક પૈસાના લોભે તમે તમારી તંદુરસ્તીને કેટલા વિશાળ પ્રમાણમાં બગાડો છો તે વાત લક્ષમાં રાખી શાક ખરીદ કરવું. સડેલાં શાક ખાવાથી અનેક દરદોનાં ભોગ થઈ પડીએ છોએ એ સત્ય હંમેશાં યાદ રાખવું. બજારમાંથી શાક આવ્યા પછી પણ તેને સારા પાણીથી સારી પેટે ધોઈ નાખવું જોઈએ. ધોયા વગર શાક કદી પણ ઉપયોગમાં લેવું નહિ. ફુલ તથા પત્ર અને પાકેલાં શળનાં શાકો લાંબી મુદત સુધી સંઘરી રાખવાં નહિ. તેનો ઉપયોગ તાજે તાજાં હોય ત્યારેજ કરી લેવો. વાસી રહેવાથી તેવાં શાકો સડી ઉડે છે, અગર તો લંધાઈ જઈ નિર્માલ્ય બની જાય છે.

**શાક તરકારીમાં:**—મુખ્યત્વે કરીને જીંદી જીંદી જાતની બા-જીઓ, મુળા, પરવળ, દુધી, વંત્યાક, ગરુડાં, તુરીયાં, કારેલાં, કંડોળાં, ટીંડોળાં, કાકડી, કાલિંગડાં, ચીમડ, વાલેર, ગુરાર, સરગવાની શીંગ, તથા જીંદી જીંદી જાતનાં કંદમુલો છે. આર્ય વિદ્વાનોનો સામાન્ય રીતે

એવો મત છે કે, ધણુકરીને સધળાં શાકો દસ્તને રોકનારાં, પચવામાં બારે, રૂક્ષ, બહુ મળને ઉત્પન્ન કરનાર અને પવન વધારનાર છે. શાકમાં હાડકાને બેઢવાનો, આંખનું તેજ ઓછું કરવાનો, શરીરનાં વર્ણુ તથા રૂધિર, કાન્તિ અને યુદ્ધિને ઘટાડવાનો અવગુણ રહેલો છે. બહુજ શાક ખાવાને લીધે વાળ ઘોળા થાય છે અને યાદશક્તિ મંદ પડી જાય છે. સધળાં શાકોમાં રોગ રહેલો હોય છે, અને તે રોગો શરીરનો નાશ કરવાના કાર્યમાં મદદ કરે છે, પાંદડાં, ફૂલ, ફળ, અને કંદ એમાં અનુક્રમે એક પછી એક ચીજ બીજા કરતાં વધારે બારે છે.

**તાંદળજી:**—હલકો, ઠંડો, રૂક્ષ, મળ મૂત્રને ઉતારનાર, રચિકર, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, ઝેરને હરનાર, અને પિત્ત, કફ તથા લોહીના બગાડને મટાડનાર છે. તાંદળજીની ભાજી પથ્ય ગણાય છે, પેશાબને વધારે છે તથા સ્વચ્છ કરે છે. દાદ, રક્તદોષ, મેદ, રક્તપિત્ત, શીવસ, ત્રિદોષજ્વર, કફ, ખાંસી અને ઝાડાના રોગોમાં તાંદળજી હિતકારક છે.

**ટાંકો:**—અગ્નિ પ્રદીપક, પાચક, મળયુદ્ધિ કરનાર તથા ઉષ્ણ છે. સોળ, વિષદોષ, હરસ તથા મંદાગ્નિમાં ટાંકાનું શાક ધણું હિતકારક છે.

**સુવાની ભાજી:**—ત્રણે દોષને હરવાવાળી, યુદ્ધિને હિતકારક, રચિકર અને સર્વ રીતે પથ્ય છે.

**લુણીની ભાજી:**—ગરમ, તુરી, મધુર, રચિકર અને પાચક છે.

**મેથીની ભાજી:**—પિત્ત કરનાર તથા ગ્રાહી છે પણ, કફ, વાયુ તથા કૃમિનો નાશ કરનારી છે, રચિકર છે અને પાચક છે.

**ગગજીલી:**—તેનાં પાંદડાં હલકાં છે, તથા કોદ, પરમેા, લોહી બીગાડ, મુત્રકૃચ્છ તથા તાવની બીમારીમાં ફાયદો કરે છે.

**મૂળા:**—મૂળાનાં તાગ્મ પાન પાચક, હલકાં, રચિકર અને ગરમ છે. મૂળાનાં પાનનું તેલમાં પકાવેલું શાક ત્રણે દોષમાં સાફ છે, પણ કાચાં પાન કફ અને પિત્તને કોપાવે છે.

**બથવો:**—બથવાની બાજી અથવા ચીલનું શાક પાચક, રચિકર, હલકું અને દસ્તને લાવવાવાળું છે. બરલ, લોહીખીમાડ, પિત્ત, હરસ, કૃમિ અને ત્રિદોષમાં તે ફાયદો કરે છે.

**કોળી:**—બારે હોવાથી જરા ગ્રાહી છે, પણ મધુર, રચિકર, તથા ત્રણે દોષમાં હિતકારક છે. કોળી ધાવણ તથા વીર્યને વધારનાર છે.

**અગવી:**—અગવીના પાનનું શાક રક્તપિત્તના રોગમાં સાડું છે; પણ ઝાડાને રોકી વાયુને કોપાવે છે અને ઝાડો તથા મરડો પેદા કરે છે.

**મોધરી:**—તીક્ષ્ણ તથા ઉષ્ણ છે, પણ વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળાને સારી છે,

**પરવળ:**—હૃદયને હિતકારક, બળવર્ધક, પાચક, ઉષ્ણ, રચિકર, કમવર્ધક, હલકાં અને સ્નિગ્ધ છે. ખાંસી, લોહીખીમાડ, તાવ, ત્રિદોષ, અને કૃમિનાં દરદેમાં અતિ હિતકારક છે. ફળ વર્ગનાં શાકમાં પરવળનું શાક સૌથી ઉત્તમ છે.

**દુધી:**—મધુર, ધાતુવર્ધક, બળવર્ધક, પૌષ્ટિક, શીતળ અને રચિકર છે. પણ પચવામાં જરા બારે છે, કફ કરે છે અને ઝાડાને બંધ કરે છે.

**કોળું:**—કોળાને પદકાળું પણ કહે છે. તે બહુ મધુર, શીતળ, રચિકર, તૃપ્તકર, પુષ્ટિકારક અને વીર્યવર્ધક છે. બ્રાંતિ તથા અમનો નાશ કરે છે. પિત્ત, લોહીખીમાડ, દાહ તથા વાયુને મટાડે છે.

**વંત્યાક ( રીંગણાં ):**—વંત્યાકની બે જાત છે ૧. કાળી, ૨. ઘોળી. કાળાં વંત્યાક નિદ્રા ઉત્પન્ન કરનાર, રચિકર, બારે તથા પૌષ્ટિક છે. ઘોળાં વંત્યાક દાહક તથા પાચક ગણાય છે. એક ત્રીજા પ્રકારનાં ગોળ રસેયાં થાય છે. તે કફ તથા વાયુ પ્રકૃતિવાળાને સારાં છે, તેમજ ખસ, રતવા, તાવ, કમળો અને અરચિવાળા દરદીને હિતકારક છે.

**ગલકાં:**—સ્વાદિષ્ટ તથા મધુર છે. વાયુ તથા પિત્તને મટાડે છે, અને તાવના રોગીને પણ હિતકારક છે.

**તુરીયાં ( ધીસોડાં )** :—તુરીયાં વાયુ અને કફકર્તા છે; પણ ઠંડાં તથા મીઠાં છે અને પિત્ત, દમ, ખાંસી, તાવ, કૃમિ વગેરે રોગમાં સારાં છે.

**કારેલાં** :—કડવાં, ગરમ, રૂચિકર, હલકાં અને અમિદીપક છે. માશકસર ખાવાયા બધી પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે છે. અરૂચિ, તાવ તથા કૃમિમાં પથ્ય છે.

**કંદોલાં** :—હલકાં, અમિદીપક, રૂચિકર અને મધુર છે. પણ પાચન થયા પછી તીક્ષ્ણ છે. ગુદમ, પિત્ત, શૂળ, કફ, ખાંસી, શ્વાસ, જવર, પ્રમેહ, અરૂચિ, કોઢ, વાયુ અને હૃદયનાં દરદોમાં હિતકારક છે.

**ટીંડોળાં ( ધીલોડાં )** તેની જે ભત છે, કડવી તથા મીઠી. મીઠા ટીંડોળાં ભારે, ઠંડાં, વાયડાં, ઉલટી કરનાર, ધાતુને વધારનાર, ઝાડાને કબજા કરનાર અને બુદ્ધિને બગાડનાર છે. પિત્ત, રક્તદોષ, સોજા, દાહ તથા ખાંસીના રોગમાં સારાં છે.

**પંડોળાં** :—વાતહર, પિત્તહર, બળ આપનાર, રૂચિકર, પોષણ કરનાર અને હિતકારક છે.

**કાકડી** :—કાચી કાકડી, ઠંડી, રૂક્ષ, દસ્ત રોકનાર, મધુર, ભારે, રૂચિ કરનાર અને પિત્તને હરનાર છે. પાકી કાકડી અમિ તથા પિત્તને વધારનાર છે.

**કાલિંગડાં ( તરખુચ )** :—કફ તથા વાયુને કરનાર છે. કાલિંગડાં ક્ષયના રોગને કિત્પન્ન કરે છે એમ કહેવાય છે. વળી ત્રણે દોષને કોષાવનાર છે.

**ચીલડાં** :—કાચાં ચીમડાં કફ તથા વાયુને કરે છે અને પાકાં વધારે વાયુને કરે છે, ત્રણે દોષને કોષાવે છે. લાંબાં ચીમડાંને આરીયાં કહે છે.

**વાલોર** :—મધુર, ઠંડી, ભારે અને વાયડી છે. પિત્તને મટાડનારી તથા બળ આપનારી છે.

**ગુવાર** :—રૂક્ષ, ભારે અને કફકારક છે. અમિદીપક, સારક



અને પિત્તહર છે, પણ વાયુ કરનાર છે.

સરગવાની શીંગઃ—મધુર, તુરી, કફહર, પિત્તહર અને અત્યંત અમિદીપક છે. શ્વેત, કોઠ, ક્ષય, શ્વાસ તથા ગુદ્મના વ્યાધિમાં બહુજ પથ્ય છે. સરગવાની શીંગ સિવાય શીંગવાળાં બધાં શાક વાયડાં છે.

સુરણુઃ—અમિદીપક, રક્ષ, તુરં, હલકું, પાચક, પિત્તકર, તીક્ષ્ણ, મળસ્તંભક તથા રચિકર છે. હરસ, શ્વેત, ગુદ્મ, શ્વાસ, બરોત્ત, કૃમિ, કફ અને મેદ તથા ખાંસીના દરદમાં હિતકારક છે. દાદર, કોઠ અને રક્તપિત્તવાળાને માટે સાઈ નથી. હરસના રોગમાં સુરણુનું શાક દવા જેવું કામ કરે છે. સર્વ કદોમાં સુરણુનું શાક ઉત્તમ છે.

પટેટાઃ—કંડાં, મળમૂતને રોકનાર, રક્ષ, પોષણકારક, બળવર્ધક અને ધાવણુ તથા વીર્યને વધારનાર છે. રક્તપિત્તનો નાશ કરે છે; પણ કંઠક વાયુકર્તા છે.

રતાણુઃ—પૌષ્ટિક તથા મધુર છે; પણ મળ રોકનાર તથા કફકર્તા છે.

મૂળા (કંદ)ઃ—મળ રોકે છે, ગરમ છે, અમિદીપક છે અને રચિકર છે. હરસ, ગુદ્મ, દમ, જ્વર, કફ, વાયુ અને નાકનાં દરદોમાં હિતકારક છે. કુણા મૂળા ત્રણે પ્રકૃતિમાં સારા છે. પાકેલા મૂળા રક્ષ અને અપથ્ય છે. ઉપરની ત્વચા ભારે અને તીખી છે માટે તેને છોલીને ઉપયોગમાં લેવા.

ગાજરઃ—મધુર, રચિકર તથા ગ્રાહી છે. વીર્યને બગાડે છે. શ્વેત તથા લોહીબીગાડના રોગમાં અપથ્ય છે.

કુંડા (કુંડળી)ઃ—બળવર્ધક, તીખી, રચિકર, ભારે અને વીર્યવર્ધક છે. કફ તથા નિદ્રા ઉત્પન્ન કરે છે. ક્ષય, ક્ષીણતા, રક્તપિત્ત, ઉલટી, કૌભેરા, કૃમિ, અરચિ, સ્વેદ, સોજ તથા રક્તદોષના રોગમાં હિતકારક છે. કુંડળીનો મુરખો ધણો પુષ્ટિકારક ગણાય છે; પણ ઉગ્ર વાસ તથા ખુદ્ધિને જડ કરવાના અવશ્યુને લીધે ઉગ્ર

કામમાં તેના અનાદર કરવામાં આવે છે.

જે શાક વાયુકર્તા હોય તો તેને પુષ્કળ ધી અગર તેલમાં પકાવવાથી તેના વાયુકાપણુનો અવશુભ્ય કમી થાય છે. જે શાક બારે હોય તેને પ્રથમ પુષ્કળ બાફવાં અને પછી વધારવાં વધારમાં અતિશય મરચાં તથા મસાલા ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. મસાલાના અતિ ઉપયોગથી શાક પોતે સ્વાદમાં લહેજતદાર બને છે, પણ પરીણામે પાચનશક્તિને મંદ પાડી શરીરને હાનિ કરે છે.

## ફળો-Fruits.

ફળોનો ખોરાક:—જેવી રીતે એકલું દુધ ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય છે તેવીજ રીતે એકલા ફળ ઉપર પણ રહી શકાય છે. ફળોનો ખોરાક સાધારણ પ્રકૃતિના માણસોને દુધના કરતાં પણ વધારે સારો છે. ફળોની અંદર પાચકતા ઘણા વધારે પ્રમાણમાં રહેલી છે. કેટલાંએક રોગોની અંદર અનાજ બીલકુલ પચારી શકાતું નથી કારણ કે તે જડ છે; પણ ફળો પચાવવાં સુકેલ પડતાં નથી. ફળોમાં પૌષ્ટિકતા પણ રહેલી છે. જંગલની અંદર રહેનારા કેટલાંએક જોગી લોકો ફક્ત ફળ તથા પત્રનોજ આહાર કરી જીવે છે; છતાં તેઓનાં શરીર ઘણાંજ મજબુત અને નિરોગી હોય છે તે આપણે જોઈ શકીએ છીએ.

ફળોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવો હોય તો નારંગી, સફરજન, દાડમ, મંત્રાં, દ્રાક્ષ અને કેળાં એ ઉત્તમ છે. અતિ પાકેલાં ફળો કરતાં મધ્યમ પાકેલાં ફળો ઘણાં પૌષ્ટિક તથા પાચક છે. ઉપરના સર્વ ફળોનાં ગુણુદોષ તે તે ફળોના વિષયમાં આપ્યાં છે.

સુકાં ફળમાં ખજૂર, અંજૂર, સુકાં કેળાં, ખારેક વગેરે સારાં છે. ખજૂરમાં ફક્ત બારેપણુનો અવશુભ્ય રહેલો છે. તે સિવાય તે સર્વ રીતે સારો છે. અંજૂર એ સૌથી ઉત્તમ ખોરાક તથા પૌષ્ટિક છે.

ફળોમાં જે ફળો સડેલાં ન હોય તથા સારાં હોય તે ખાવાં. અતિ પાકેલાં તથા સડેલાં ફળો તો ઉલટાના શરીરને નુકસાન કરે છે, માટે તે ન ખાવાં.

**અંજીરને પૌષ્ટિક બનાવવાની રીત:—**રાત્રે સારાં અંજીરને એક વાસણની અંદર મધ નાખી તેમાં છુડ રહે તેવી રીતે પલાળી, ઉપર મલમલતું એક કપડું ઢાંકી છાપરા ઉપર મુકી રાખવાં. સવારે તે અંજીર ખાવાથી અતિશય પુષ્ટિ મળે છે.

**ફળો જંતુનાશક છે:—**“ પોપ્પુલર સાયન્સ સીફરીઝ ” માં લખ્યું છે, કે એક પ્રખ્યાત જાપાની જંતુ વિધાશાસ્ત્રીએ જણાવેલું છે કે “ લીંબુ વગેરે ફળોમાં રહેલ ખટાણુ-જેમકે સાઇટ્રીક એસીડ વગેરે એસીડો સર્વ રોગના જંતુઓને મારવાની શક્તિ ધરાવે છે. લીંબુના રસથી કોલેરાના જંતુઓ ૧૫ મીનીટમાં મરી જાય છે. નારંગીથી પણ એજ પરિણામ આવે છે. ટાઇફોઇડ ફીવરના જંતુઓ એ ખટાણુથી અરધા કલાકમાં મરી જાય છે. જંતુવાળા પાણીના બરેલા પ્યાલામાં એક લીંબુ નીચેલાં, અને ૧૫-૨૦ મીનીટ રહેવા દો, તો પછી તે પાણી તમે કંઈ પણ ધન્ય વસ્તુ પી શકો છો. કારણ એજ કે જંતુઓ મરી જાય છે. આ ફળોના રસ ખીજાં જંતુઓને પણ મારે છે. એક માણસને તેની હોજરી ધોષ સાફ કરવી પડશે એમ કહેવાને બદલે તેને એટલુંજ કહેવું કે નારંગીનો રસ પીવો. નારંગીનો રસ સ્ટમક પામ્પ ( હોજરીના ખીખાડને ધોષ કાઢવાની એક નળા આવે છે તે )ની પેટેજ હોજરીને ધોષ સાફ કરે છે. હોજરીમાં ચીકાશવાળો પદાર્થ હોજરીની દીવાલોને ચોંટી રહ્યો હોય ત્યારે સ્ટમક પંપની જરૂર પડે છે, પણ એ સિવાયનાં ખીજાં દરદો જેમકે પિત્ત, મેત્રી જીભ, ખગમ શ્વાસ, માથાનો દુખાવો, ઇત્યાદિ દરદોમાં ફળોનો ખોરાક અદ્દમુત શોધન કરે છે.

**ફળોનો દવા તરીકે ઉપયોગ:—**જેવી રીતે જુદી જુદી દવા-

ઓથી જીદાં જીદાં દરદો મટાડી શકાય છે તેવીજ રીતે જીદાં જીદાં ફોથી જીદાં જીદાં દરદો મટાડી શકાય છે એમ કેટલાએક વિદ્વાન ડૉક્ટરો અનુભવ અને અખતરા અજમાની પોતાનો અભિપ્રાય જણાવે છે.

હાલની રસાયન વિદ્યાએ આટલું તો સિદ્ધ કરેલું છે કે ફોનોની અંદર ધણુંજ કિમતી તેજાઓ, ક્ષારો, અને દવાના કામમાં આવી શકે તેવાં તત્ત્વો રહેલાં છે. આ ઉપરથી પાશ્ચાત્ય ડૉક્ટરો સાધારણ માંદગીમાં દવાને બદલે જીદાં જીદાં ફોનોનો ઉપયોગ કરી દરદો મટાડવાના અખતરા કરવા લાગ્યા છે. તાવ અને બીજી માંદગીમાં ખારા, કડવાં અને તેલવાળા નાપર્ષદ છુટકાઓ કરતાં શેષફળ અને સફરજનું જેવાં ફોનો વધારે ફાયદો કરે છે. આવાં જીવ ખાવાથી દરદીને સ્વાદ લાગે છે, ઠંડક વળે છે અને પુષ્ટિ મળે છે. જાડાની કબજાઆત પણ દુર થાય છે. જાડાના કબજા માટે સેંદડો પ્રકારની “લીવર-પીલ્સ” કરતાં “શેષફળ” ઉત્તમ કામ કરે છે. જે રોગોમાં તેજાઓ આપવામાં આવે છે તેમાં “એસ”બી”, “દાડમ” તથા “લીંબુ” બહુ સાફ કામ કરે છે, અને ફાયદો પણ ક્ષણી જડપથી કરે છે. લીંબુના રસમાંથી બનતું “લેમોનેડ” તાવના દરદમાં સૌથી સરસ દવા તરીકે ઉપયોગી જણાય છે, અને ખાંડ સાથે બેળી તેને ઘટ બનાવી પીવાથી ખાંસીની ફરીયાદ દુર થઈ જાય છે. “ટ્રામેટા” અગર ટમાટાં જાડાની કબજાઆત અને કાળજાના દરદમાં વપરાતી “લીવર રેગ્યુલેટર”ની દવાઓ કરતાં વધારે ફાયદાકારક અને લહેજતદાર છે.

ઉપરના બધાં ફોનોના રસનોજ ઉપયોગ કરવાનો છે. નાનાં ઠણી-આવાળાં ફોનો જેવાં કે દ્રાક્ષ, અંજીર, બ્લેક બેરીઝ, સ્ટ્રોબેરીઝ વગેરે ખોરાકમાં પુટીકારક છે એટલુંજ નહિ; પણ દવા તરીકે તેની અંદર રહેલો તેજાવો લોહીને ઠંડક આપનારો તથા લોહીને સ્વચ્છ બનાવનારો છે. તેની અંદરના ઠણીઆ જાડાના કબજાને તોડે છે.

જેમ ક્રાન્સની અંદર અશક્ત તથા ક્ષયના દરદીઓ દ્રાક્ષના બગીચામાં રહેવા નય છે અને શક્ત દ્રાક્ષ ઉપરજ રહી પોતાની ગુમ થએલી શારિરીક શક્તિ સંપાદન કરે છે, તેમ મંદવાહના વખતમાં ગાંધીયાણાં અને દવાખાનાં તરફ જોતાં પહેલાં જો ફળથીજ રોગની શાન્તિ કરતા હોય તો કેટલું બધું ઇષ્ટ થાય. હાલનાં અર્કો, તેજાઓ અને ક્ષારો મનુષ્યનાં લોહીને બાળી નાખે છે. વળી કેટલાએક ઉંટ વેઘો સોમલ, વછનાગ, ઝેરકોચલાં, પારો વગેરે કેટલીએક પુરૂં મારણુ થયા વિનાની દવાઓ આપી, માણસ જીંદગીને બચાવ કરે છે, તેના કરતાં જો ડુટના ખોરાકથીજ દરદની શાન્તિ કરતાં શીખે તો તે કેટલું બધું ફાયદાકારક થાય. તાવ તથા ગુરદાના દરદોમાં તરબુચ તથા ખરબુચ જેવી ઉત્તમ દવા ખીજી નથી.

ફળનો ઉપયોગ કરતાં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક બીના એ છે કે ફળો સારાં, તાજાં અને બહુ પાકેલાં નહિ તેમ કાચાં પણ નહિ, એવાં ફળો વાપરવાં, અને તે વાપરવામાં વિદ્વાન વૈદ્ય અગર ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

## આપણા દેશમાં વપરાતાં ફળફળાદિ અને તેના ગુણદોષ.

આપણા દેશમાં ખાસ કરીને નીચેનાં ફળો ખાવામાં વપરાય છે:—

કેરી, જાંબુ, ખેર, દાડમ, કેળાં, આંબળાં, નારંગી, દ્રાક્ષ, મીઠાં લીંબુ, ખજૂર, ફાલસાં, જામશળ, કરમદાં, રાણુ, સરજન્દ વગેરે.

કેરી:—પાકી કેરી સામાન્ય રીતે હિતકારક છે. વીર્યવર્ધક, ક્રાંતિકારક, તૃપ્તિકારક, માંસવર્ધક, અને બળવર્ધક છે. કંઈ કશકારક હોવાથી તેના રસમાં જરા સુંક નાખી ખાવાથી શયદો કરે છે.

જાંબુ:—મધુર, વાયુ તથા કફનો નાશ કરનાર, રચિકર, પરમાતે મજાકનાર છે; પણ મળને કમજ કરે છે.

**બોર:**—કષ્ઠ કરનાર અને ઉધરસ તથા તાવને પેદા કરનાર છે. છુટથી ખાવા લાયક નથી.

**દાડમ:**—ત્રણે દોષમાં હિતકારક છે. અતિસારના રોગને મટાડે છે. ણમાં સર્વોત્તમ છે.

**કેળાં:**—ભારે, શિતળ, રૂચિકારક, બળદાયક, વીર્યવર્ધક, માંસ-વર્ધક, તૃપ્તિકારક, વૃષ્ય તથા પિત્તનાશક છે; પણ કફકર્તા અને પચવામાં ભારે છે. તૃપા, ગ્લાની, પિત્ત, રક્તવિકાર, પરમેા, ક્ષુધા, નેત્ર-રોગ અને બરમક રોગમાં કેળાં સારાં છે.

**આંબળાં:**—લીલાં પાકાં આંબળાં રસાયન, પિત્તશામક, ત્રિદોષહર, સારક, બળપ્રદાયક, વીર્યસુધારક, પૌષ્ટિક, સ્મૃતિપ્રદ અને સર્વોત્તમ ગુણ ધરાવનાર છે. બની શકે તો દરેક ધરમાં લીલાં આંબળાંનો મુરખ્ખો કરી તેનો વખતો વખત ઉપયોગ કરવો.

**નારંગી:**—મધુર, રૂચિકર, શીતળ, પૌષ્ટિક, વૃષ્ય, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, હૃદયને હિતકારક, ત્રિદોષનો નાશ કરનાર, શ્વેત તથા કૃમિનો નાશ કરનાર છે. મંદાગ્નિ, ખાંશી, વાયુ, પિત્ત, કફ, ક્ષય, શોષ, અરૂચિ, ઓકારી વગેરે વ્યાધિમાં નારંગી પથ્ય છે. ખાટી નારંગીનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

**દ્રાક્ષ:**—દ્રાક્ષની ઘણી જાતો છે. ખાટી દ્રાક્ષનો ત્યાગ કરવો. લીલી દ્રાક્ષ જરા કફકારક હોવાથી સીંધાતુણ સાથે ખાવી. કાળી સુકી દ્રાક્ષ સર્વ રોગ અને સર્વ પ્રકૃતિમાં હિતકારક છે. તે મધુર, તૃપ્તિ કરનાર, ચક્ષુને હિતકારક, ઠંડી, બ્રમનાશક, સારક અને પૌષ્ટિક છે. લોહીવિકાર, મુત્રકૃચ્છ, દાદ, શોષ, મુર્ચ્છા, તાવ, શ્વાસ, ખાંસી, ઉલટી, સોજો અને વાતરક્તના વ્યાધિમાં અતિ પથ્ય છે.

**લીંબુ:**—મીઠાં લીંબુ સ્વાદિષ્ટ, મધુર, તૃપ્તિકારક, અતિ રૂચિકારક અને હૃદયકાં છે. કફ, વાયુ, ઉલટી, ઉધરસ, કંઠરોગ, ક્ષય, પિત્ત, શ્વેત, ત્રિદોષ, મગસ્તંબન, કોલેરા, આમવાત, ગુદમ અને કૃમિના

રોગનો નાશ કરવાવાળાં છે. ખાટાં લીંબુનો ઉપયોગ અથાણાં, ચટણી, શરબત વગેરેમાં કરવામાં આવે છે, દાળમાં નીચોલી સ્વાદિષ્ટ બનાવાય છે. તેનું શરબત પિત્તશામક અને ઉલટી તથા અરૂચિને મટાડે છે.

**ફાલસાં:**—ફાલસાં, પીલુ અને કરમદાનાં ફળ પિત્ત તથા આમવાયુનો નાશ કરે છે. પરમાના રોગવાળાને હિતકારક છે.

**સીતાફળ:**—મધુર, શીતળ, અને પૌષ્ટિક છે; પણ કફ તથા વાયુને કરવાવાળાં છે. તાવવાળી રૂતુમાં સીતાફળ ખાવાં નહિ.

**જામફળ:**—સ્વાદિષ્ટ, શીતળ, વૃણ્ય, રૂચિકર, વીર્યવર્ધક અને ત્રિદોષહર છે, પણ ભારે અને કફ તથા વાયુને કોપાવે છે. ઉન્માદના રોગોને હિતકારક છે.

**સફરજંદ:**—મધુર, રૂચિકર, હૃદયને હિતકારક, શીતળ, ગ્રાહી અને પિત્તહર છે, અતિસારના રોગમાં પથ્ય છે. તાવમાં પણ હિતકારક છે.

### સુકો મેવો.

**આલુ:**—હંડાં, ભારે, ઉષ્ણ, હૃદયને હિતકારક, ધાતુવર્ધક, જડ અને ગ્રાહી છે. પ્રમેહ, જ્વર, હરસ તથા વાયુને નાશ કરવાવાળાં છે.

**અંજૂર:**—હંડાં અને ભારે છે. કાસશ્વાસ, રક્તદોષ, દાહ, વાયુ તથા પિત્તનો નાશ કરે છે.

**નાળિયેર:**—અતિ મધુર, સ્નિગ્ધ, હૃદયને હિતકારક, પૌષ્ટિક, અસ્તિશોષક, રક્તપિત્તહર અને વીર્યવર્ધક છે. નાળીયેરનું પાણી હંડું અને તૃષ્ણિકર છે.

**ખજૂર:**—પૌષ્ટિક, સ્વાદિષ્ટ, મધુર, હંડો, ગ્રાહી, લોહીને સાફ કરનાર, હૃદયને હિતકારક અને ત્રિદોષહર છે. શ્વાસ શ્રમ, ક્ષય, વિષ, તૃષ્ણા, શોષ અને અમ્લપિત્ત જેવા ભયંકર રોગમાં તે અતિ હિતકારક છે; પણ પચવામાં ભારે અને કૃમિ કરવાવાળો છે. આ બેજ અવગુણો છે.

**બદામ-ચારાળી-પસ્તાં:**—વગેરેની મળત્રી સુકા મેવામાં થાય છે. કડવી બદામ ઝેરી છે માટે તેનો ઉપયોગ નહિ કરવો. સૂકી બદામ પચાવી શકે તેને માટે સારી છે. બળવર્ધક છે તથા મગજને પુષ્ટી આપે છે, વીર્ય વધારે છે પણ પચવામાં ભારે છે. બદામના મીઠામાંથી બદામતું છવન, બદામપાક, બદામનો આથો વગેરે બને છે.

### ખોરાકમાં વપરાતી બીજ ચીજો.

આમળા જાણીઆ પ્રમાણે અનાજ, શાકતરકારી તથા ફળો સિવાય બીજ ચીજો પણ ખોરાકમાં વપરાય છે, જેમકે ગોળ, સાકર, ખાંડ, તેલ, ધી, મીઠું વગેરે. માટે આપણે તેના પણ ગુણ દોષ તપાસીએ.

**ગોળ:**—નવો ગોળ ગરમ તથા ભારે છે, અને લોહી તથા પિત્તના વિકારને કરવાવાળો છે. દંડ, શ્વાસ, ઉધરસ, કૃમિ તથા દાહને વધારે છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ નવો ગોળ કદિ ખાવો નહિ. જુનો ગોળ પથ્ય અને હિતકારક છે. રસાયનરૂપ તથા અમ્લિદીપક છે. શિકાસ પાંડુ, પિત્ત, ત્રિદોષ અને પરમાને મટાડે છે. ત્રણ વર્ષનો ગોળ સૌથી સારો ગણાય છે. જુનો ગોળ આડુની સાથે ખાવાથી કફ, હરડેની સાથે ખાવાથી પિત્ત અને સુંઠની સાથે ખાવાથી વાયુનો નાશ કરે છે. ગુફમ, હરસ, અશ્ચિ, ક્ષય, ખાંસી, છાતીના જખમ, ક્ષીણતા, પાંડુ વગેરે રોગોમાં જુનો ગોળ પથ્ય છે. હરસ તથા શ્વાસ-વાળાને, મૂર્છાવાળાને, જેને બહુ શ્રમ કર્યો હોય તેને, પછાટ વાગી હોય તેને, મીઠો, કેફ કે ઝેર ચડેલ હોય તેને, મૂત્રકૃચ્છ તથા પથરીના રોગીને, જીર્ણ તથા વિપમજ્વરવાળાને અને ક્ષય તથા લોહીખીગાડવાળા દરદીને જે યુક્તિથી ગોળતું સેવન કરાવ્યું હોય તે કાયદો કરે છે.

**ખાંડ:**—પિત્તને મટાડનારી, બળવર્ધક, નેત્રને હિતકારી તથા



વીર્યને ઉત્પન્ન કરનારી છે. ખાંડ કદ્દ કરનાર છે તેથી કદ્દના વ્યાધિમાં રસવિકારથી થએલ સોજામાં, જ્વરમાં અને એવા એવા કેટલાએક વ્યાધિમાં ખાંડ નુકસાન કરે છે.

સાકર:—મધુર, ઠંડી, બળવર્ધક, વીર્યવર્ધક અને મળને શુદ્ધ કરનારી છે. ક્ષય, ખાલી ઉધરસ તથા તરસને દૂરમાવે છે. બ્રાંતિ, દાહ, શ્રમ, હરસ, ઝેરનો વિકાર, મોહ, મૂર્છા, મદ, શ્વાસ, ઉલટી, અતિસાર, લોહીવિકાર, પિત્તના વિકાર વગેરે દરદોમાં સાકર પથ્ય છે. ગોળમાં ક્ષાર વગેરે પદાર્થો ભેળા થાય છે, અને મેલનો ભાગ વિશેષ હોય છે. ખાંડમાં પણ મેલ હોય છે; પણ સાકર એ યંને કરતાં વધારે શુદ્ધ થએલી છે. નિત્ય સેવન માટે તથા મિષ્ટાન્નમાં નાખવા માટે સાકર ઉત્તમ છે, ખાંડ મધ્યમ છે અને ગોળ કનિષ્ઠ છે.

ખાંડ વગેરે અતિશય ગાળ્યા પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી શરીરને ઘણી હાની પહોંચે છે. લોકોમાં ખાનપાન સંબંધી ઘણુંજ અજ્ઞાન છે. જેમ જેમ સ્વાદમાં વધારો થતો જાય છે તેમ તેમ ખાંડનો વપરાશ વધતો જાય છે માટે તેને સાધારણ વાપરવાની ટેવ પાડવી.

તેલ:—તેલ ઘણી જાતનાં થાય છે પણ જે તેલ નિત્ય આપણા ખાવાના ઉપયોગમાં આવે છે તે વિષે જાણવું અવશ્યનું છે; તેલ ખાવામાં વપરાય છે તેના કરતાં જાળવાના તથા માથામાં નાખવાના અને શરીરે લગાડવાના કામમાં વધારે વપરાય છે. શ્રીમંત લોકો તથા ખાનપાનના શીખીન ગૃહસ્થો ખોરાકમાં તેલના કરતાં ધીને ઉપયોગ વધારે કરે છે, અને તેલને બદલે ધી વાપરવું એ સલાહ ભરેલું પણ છે.

તેલના ગુણ:—શરીરે ચોળવાથી શરીરને દૃઢ કરે છે, બળ આપે છે તથા વર્ણને સુધારે છે, વાયુને મટાડે છે, પુષ્ટિ આપે છે, અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, શરીરમાં તરત પ્રવેશ કરે છે, કૃમિને મારે છે, કાનનું શ્વળ, યોનિશ્વળ તથા માથાના શ્વળને મટાડે છે, શરીરને હલકું

કરે છે. શરીરના ભાગેલા તુટેલા, ખરડાએલા, મરડાએલા, પછાડેલા અને બળેલા ભાગોને તલનું તેલ સારાં કરે છે. પીચકારીમાં, પીવામાં, શાક તરકારીને વધાર દેવાના કામમાં, તળવામાં, આઠાને મોણુ દેવામાં, નાક તથા કાનમાં ટીપાં નાખવામાં અને શરીરે ચોળવામાં પણ તલનું તેલ બહુ ઉત્તમ છે. અથાણું બનાવવામાં તથા વાના દરદીને વાપરવામાં સરસવનું તેલ ઉત્તમ છે. એરંડીઉં તેલ રેચ ભેવામાં, સાચુ બનાવવા તથા સંચા અને ગાડાં ગાડીઓનાં પેડાં સીંચવામાં ઉપયોગી છે.

**અવગુણુ:—**સાંધાએને શિથિલ કરી ધાતુઓના બેરને નરમ પાડે છે, રક્તપિત્ત નામના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે; શરીરે ચોળવાથી વાળ, ચામડી તથા આંખને ફાયદો કરે છે પણ ખાવાથી ત્રણેને નુકસાન પહોંચાડે છે,

**મીઠું—લવણુ:—**ખાણુમાંથી જે વસ્તુ નીકળે છે તેમાંથી ફક્ત ક્ષારજ ખોરાકમાં વાપરવામાં આવે છે. ખાણુમાંથી જે ક્ષાર નીકળે છે તેને સીંધાલુણુ કહે છે. તે મીઠાની એક જાત છે. લવણુની જાતમાં સીંધાલુણુ સર્વથી ઉત્તમ છે. પરંતુમાં જ્યાં મીઠું ખાવાની મના હોય છે, ત્યાં સીંધાલુણુ વાપરવાની છૂટ અપાય છે. જે લોકો પૈસા ખરચી શકે તેમ હોય તેણે સીંધાલુણુ વાપરવું એ વધારે સાઈ છે. આપણા દેશમાં મીઠું દરિયા કિનારે બનાવવામાં આવે છે અને તેથી તે ચોડખું હોતું નથી.

ખોરાકમાં મીઠું એ અગત્યનો ભાગ બનવે છે. મીઠા-ક્ષાર વગર માણુસો લાંબી જીંદગી ટકાવી શકે નહિ; જે કે દુધ વગેરે પદાર્થો ઉપર માણુસો ધણું વરસ સુધી જીંદગી ટકાવી શકે છે, પણ તેનું કારણ એટલુંજ કે દુધમાં પણ ક્ષારનું પ્રમાણ છે.

**મીઠું—**ખોરાકમાં સ્વાદ અને રચિ ઉત્પન્ન કરે છે. હાડકાંને મજબુતી આપે છે. મીઠું ખોરાકમાં ઘણું જરૂરનું છે છતાં પણ જે

તે વધારે પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો ધાતુને ગાળી નાખે છે અને બગાડે છે; કારણ કે મીઠા અગર ક્ષારનો સ્વભાવ સોડવવાનો અગર ગાળવાનો છે. ધર્ણ, બાજરી, ઘી, દુધ વગેરેમાં ક્ષારનું પ્રમાણ થોડું છે, તેથી શાક તથા દાળ સાથે મીઠું નાખવાથી શરીરને જોષતા પ્રમાણમાં મીઠું મળી રહે છે અને ખોટ પડતી નથી. મીઠાનો વધારે પડતો ઉપયોગ પુરુષનું નાશ કરે છે, એમ મીઠું વધારે ખાનારા દરદીઓની હકીકત પરથી ખાતરી થાય છે. આજકાલ ખોરાકમાં મીઠાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે તેના કારણમાં એટલુંજ કે લોકો દાળ-શાક સાથે મીઠું વધારે ખાય છે; એટલુંજ નહિ પણ ચટણી, અથાણું, પાપડ વગેરેમાં મીઠાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, માટે મીઠાના પ્રમાણમાં વધારો ન થઈ જાય તે લક્ષમાં રાખી જોષણે તેટલુંજ મીઠું વાપરવું.

## દુધ—Milk.

જીંદગીના પોષણ માટે સૌથી સારામાં સારો પદાર્થ જે કોઈ હોય તો તે દુધ છે. માણસ અને પૃથ્વી ઉપરનાં બીજાં મુખ્ય અને મોટાં જન્તાવરોના પોષણની શરૂઆત જન્મતાં વેંતજ દુધથી થાય છે. પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે માતાઓ ને માદાઓના સ્તનમાં એ અમૃતરૂપી દુધનું ઝરણુ બાળક જન્મે છે ત્યારથી વહેતું મુકેલું હોય છે, અને તેથીજ બાળક શીખવ્યા વગર ધાવવા મંડી જાય છે. સૃષ્ટિની અને તેના ઉપર વસતાં પ્રાણીઓની સ્વાભાવિક વૃત્તિજ એમ સિદ્ધ કરે છે કે, દુનિયામાં દુધ એજ પહેલું અને સર્વોત્તમ પોષણનું સાધન છે. દુધ આવી ઉત્તમ અને અમૂલ્ય વસ્તુ છે, માટે આપણે તેના ગુણ દોષ તથા તે વિષેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન જાણવું અવશ્યનું છે.

આ રસમય સૃષ્ટિ રચનામાં મુખ્ય છ રસની ઉત્પતિ જોવામાં આવે છે, અને એ છ રસથી આપણું શરીર બનેલું છે. જે તત્વોથી આપણું શરીર બનેલું છે, તેજ તત્વો વડે આપણા શરીરનું પોષણ

જવાની જરૂર છે; અર્થાત્ શરીરના પોષણ માટે હજી રસની જરૂર છે. એ હજી રસના પ્રથક પ્રથક ધણા પદાર્થો પૃથ્વી ઉપર આપણા ઉપયોગને માટે કુદરતે બનાવ્યા છે. વળી કુદરતે એવા પણ પદાર્થો બનાવ્યા છે કે જેમાં એક કરતાં વધારે રસ રહેલા હોય. પણ સર્વ રસોની ઉત્પત્તિ એક સાથેજ કરેલી હોય એવા પદાર્થોમાં “દુધ” સુખ્ય છે; અને તેથી માત્ર એકલાં દુધથી બાળકોનું તેમજ મોટી ઉમરના માણસોનું પોષણ થાય છે. દુધમાં જેમ પોષણનાં બધાં તત્વો રહેલાં છે તેમ તે હલકામાં હલકા પોષણનો પ્રવાહી પદાર્થ છે. તેથી નાનામાં નાના બાળકો, અતિ ટૂંક અને અતિ રોગી મનુષ્યોને માટે દુધ એ એક અતિ અમૂલ્ય બક્ષીસ થઈ પડી છે. અદ્ય જઠરાગ્નિવાળાં નાનાં બચ્ચાંઓને “દુધ” મોટા આશિર્વાદ છે. આ વાત તો સર્વ માન્ય છે કે બાળક જન્મ પામે છે ત્યારથી થોડાએક માસ સુધી તો તેને ફક્ત દુધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે, અને જ્યાં આ બાળકમાં બૂઝ કરવામાં આવે છે ત્યાં પરિણામ નહાંડજ આવે છે.

જેવી રીતે બાળકોની પાચનશક્તિ બહુ અદ્ય હોય છે, તેવી રીતે કેટલાક વ્યાધીમાં મોટી વયના માણસોની પાચનશક્તિ પણ બાળકોના જેવી, અથવા તો ખરા શબ્દોમાં કહીએ તો બાળકોની પાચનશક્તિના કરતાંએ વધારે મંદ થઈ ગઈ હોય છે. જેમ એકાદ માસના બાળકને દુધ સિવાયની અન્ય વસ્તુઓ હાનિકર્તા છે, તેમ વ્યાધિગ્રસ્ત પુરૂષો અગર મંદ પાચનશક્તિવાળા મનુષ્યોને પણ દુધ સિવાય અન્ય પદાર્થો હાનિ કરે છે. પાચનશક્તિને અતિ ઉત્તેજન આપનારા આપણા જ્યાં નિષ્ક્રમ ગએલાં છે, ત્યાં સાદાં આપણા દુધના પોષણથી નવાઈ જેવી રીતે ફતેહ મેળવી ગએલાં છે, એટલુંજ નહિ, પણ મનુષ્યોને બચકર માંદગી અને મોતના પંજમાંથી પણ બચાવી શક્યાના દાખલા મળી આવ્યા છે. પ્રાણીઓના પોષણ અને રક્ષણનું કાર્ય જેટલું દુધ કરી શકે છે તેટલું બીજાં એકે પદાર્થ કરી શકતો નથી. આવી અતિ કિમતી ઇશ્વરી બક્ષીસ જે દુધ તે વિશે

લોકોને સંપૂર્ણ જ્ઞાન મળે એ હેતુથી તે વિષય ઉપર વધારે અજવાળું પડે તો સાફ એમ ધારી તે વિષે જરા લંબાણથી લખવાનું યોગ્ય લાગ્યું છે.

ખાનપાનના પદાર્થોમાં દુધ પ્રથમ પાંક્તિ ધરાવે છે એ વાત તો સર્વત્ર સિદ્ધ થયેલી છે. ન્હાના અને મોટા, સાગાં અને માંદાં, સખળ અને નિર્બળ, સ્ત્રી અને પુરુષ એ સર્વનું દુધથી જેવી સારી રીતે પોષણ થઈ શકે છે તેવી સારી રીતે એકે અન્ય પદાર્થથી પોષણ થઈ શકે નહિ. દુધ એ સૌથી શ્રેષ્ઠ પોષણ કરનારી વસ્તુ છે એમ સમજી જો તેનો દુરઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેજ દુધ હાનિ-કારક થઈ પડે છે એ વાત વિસરી જવાની નથી. દાખલા તરીકે પાણી એ આપણું જીવન છે. પાણી પીધા વગર આપણે રહી શકતા નથી, પણ જો તેજ પાણી બીજા મલીન પદાર્થોના યોગમાં મળે, તો તેના જેવો બચકર ખરાબી કરનાર બીજો એકે પદાર્થ નથી. દુધની ખાખતમાં પણ તેમજ સમજવું. દુધ પ્રાણીઓના જીવનનો અમુક્ય પદાર્થ છે. વળી તે પ્રવાહી છે, અને પ્રવાહી પદાર્થ જલદીથી વિકાર પામે છે એ સર્વત્ર સિદ્ધ થયેલું છે; અર્થાત્ દુધમાં પણ વિકાર જલદીથી થાય છે. દુધનો સ્વભાવ ધણોજ વિવ્રલણ છે, કારણ કે તેમાં ધણા તત્વોનો યોગ છે, અને તેથી તેમાં રસાયનક્રિયા ધણી જલદીથી થવા માંડે છે; માટે દુધનો ઉપયોગ કરવામાં ધણી સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. કુદરતી કાયદોજ એવો છે કે જે વસ્તુ ધણી કિમતી હોય તેનાં સંભાળ પણ ધણી રાખવી જોઈએ. આ સંભાળમાં કેટલી કેટલી ખાખતોનો સમાવેશ થાય છે તેનો કેટલાએક અજ્ઞાન મનુષ્યો વિચાર કરતા નથી. અજ્ઞાન લોકો આ વિષયમાં ઉંડા ઉતરી ન શકે એ વાત ઠીક છે, કારણ કે તેનું તેને જ્ઞાન નથી, અને સુભાગ્યે દુધ એ મોંઘી વસ્તુ હોવાથી નિત્યના ઉપયોગમાં પોષણના પદાર્થોમાં દુધનો વપરાશ એવા લોકોથી ઓછો થઈ શકે છે; પણ કેટલાંએક કેળવણી અને સારાં કુટુંબોમાં જ્યાં દુધનો છૂટથી ઉપયોગ થાય છે, ત્યાં પણ તે વિષે જોઈએ તેટલી દરકાર રખાતી હોય તેવું ધ્યાનમાં આવ્યું

નથી. તેવાં કુટુંબો દુધને પોષણની વસ્તુ માની તેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવામાંજ સમજ્યાં છે. પણ જ્યાં યોગ્યાયોગ્યનો વિચાર કરવામાં નથી આવતો ત્યાં જો પદાર્થોથી પોષણ મળવું જોઈએ, તેજ પદાર્થોથી શોષણ મળે છે.

**દુધ ખરીદતાં પહેલાં રાખવી જોઈતી સંભાળ:-** પ્રથમ તો દુધ દેનાર ગાય કે બેંસને કંઈ પણ રોગ થયો નથી તેનો તપાસ કરવો જોઈએ. ગાય કે બેંસ નિરોગી છે તેવી તપાસ કર્યા પછી તે કેવી જાતનો ખોરાક ખાય છે તેનો તપાસ કરવો જોઈએ, ત્યાર બાદ જોને ત્યાંથી દુધ ખરીદવામાં આવે તે લોકો સુધડ છે કે નહિ, દુધ દોહવામાં સુધડતા રાખે છે કે નહિ, દુધ દોહવાનાં વાસણો સ્વચ્છ રાખે છે કે નહિ. આટલી તપાસ કર્યા પછી દુધ વેચનારની પ્રામાણિકતાનો વિચાર કરવો. કારણકે હાલના જમાનામાં લોકો વાસી દુધ વેચે છે, પાણી ભેળવેલું દુધ વેચે છે, ગાય, બેંસ અને બકરીનું દુધ એકત્ર કરે છે વગેરે, આમ અનેક પ્રકારે દગા કરે છે માટે તેથી પણ ચેતતા રહેવું. આમાંથી આપણે કેટલી બાબતની તપાસ રાખીએ છીએ? દરેક પોતાના અંતઃકરણને પૂછીને ખાતરી કરશે તો માલમ પડશે કે તે વિષે વિચાર કરવાનો અવકાશ પણ મળ્યો નહિ હોય.

**દુધ ખરીદવામાં રખાતી બેદરકારી અને તેનાં ફાળા:-** હિંદુસ્તાનના લોકો ઘેર ઘેર ગાયો અને બેંસો રાખી, તેઓની સેવા કરી, તેઓને ઉત્તમ પ્રકારનો ચારો અને ખાણ ખવડાવી, તાબું, નિર્મળ, સ્વચ્છ દુધ પીતા હતા. તે સમય જતો રહ્યો છે. તેવી શારીરિક સંપત્તિ પણ જતી રહી છે. હાલ તો પૈસે ટકે નીચોવાઈ ગએલા ગરીબ લોકોને પોતાને રહેવાને પુરતી જગા પણ મળતી નથી, તો પછી ઘરે ગાય બાંધવાની અને તેમને રાખવાની સગવડ તથા સંપત્તિ તો ક્યાંથીજ મળે. દેશનો બીજો પક્ષ જો ગણ્યો ગાંડ્યો છે તે શ્રીમંત લોકોની વાત કરીએ, તો તેઓ તો ફક્ત ગાડીઓમાં બેસી મોજશોખ કરવામાં અને ઘરની સ્ત્રીઓને અયોગ્ય લાડ લાડ-

વવાના બ્યવસાયમાં પડેલા હોવાથી, અને ગાય ભેંસનું સ્થાન ઘોડા અને બળદને આપેલ હોવાથી, દુધ જેવા અમૃત રસનું પાન કરવામાં શા માટે લક્ષ આપે ?

હિંદુસ્તાનની આર્થિક સ્થિતિ, હિંદુસ્તાનના વતનીઓને દુધમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ લેતાં અટકાવે છે.

હિંદુસ્તાનના લોકોની આધુનિક સ્થિતિ જોતાં સેંકડે ૫ કુટુંબો પણ પુરા પ્રમાણમાં દુધ વાપરતાં નહિ હોય. લોકોના નિર્માલ્ય અને નિર્બળ ખાનપાનમાં બળબુદ્ધિને કંઈક અંશે ટકાવી રાખનારો પદાર્થ દુધ છે, અને તે દુધ પણ પ્રાપ્ત કરવામાં લોકોના નશીબમાં પરાધીનપણું લખેલું છે. હાટે અને વાટે, ચૌટે અને ચકસે વેચાતું, વેચણીયું દુધ જેવું મળ્યું તેવું લાવી, બિચારા બાળકોને મોઢે તે દુધ આપવામાં આવે છે. શું કરે બિચારા માઆપો ! ક્યાંથી રાખે ઉપર કહેલી સંભાળો ! તેઓની આર્થિક સ્થિતિજ તેઓને જોઈએ તેટલી સંભાળ રાખવા ના કહે છે.

આવા પ્રતિકૂળ સમયમાં સાફ દુધ મેળવવાની આશા રાખવી એ આકાશ કુસુમવત્ જણાય છે. વેપારમાં દગાને પ્રમુખ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. દુધના વ્યાપારીઓ અને વહેંચનારાઓ દુધમાં અનેક પ્રકારની ધાલમેલ કરવાનું શીખ્યા છે. બહેતર છે કે નહાઈ દગાવાળું દુધ ખાતું તેના કરતાં દુધ વગર ચલાવી લેવું.

સાફ દુધ મેળવ્યું એટલુંજ ખસ નથી. જો આપણે દુધને કેવી રીતે વાપરવું તે ન જાણતાં હોઈએ તો સારા દુધનો પણ આપણે જોઈએ તેવો લાભ લઈ શકીએ નહિ. કારણ કે દુધ દોવાયા પછી તેમાં રૂપાન્તર થવા માંડે છે. સૂક્ષ્મ બુદ્ધિવાળા લોકો દુધને રૂપ, રંગ, વાસ અને સ્વાદ ઉપરથી ઝોળખી શકે છે. દુધમાં થતા વિકારો અટકાવવાને માટે તેને કલ્પ દીધેલા વાસણમાં ઉકાળી રાખવું. દુધ પીતા પહેલાં દુધને ઉકાળવું જોઈએ. કારણ બગડેલા દુધથી ક્ષય તથા ટાઇફોઇડ તાવ આવે છે. વળી તાજા દુધ કરતાં ઉકાળેલું

દુધ વધારે સહેલાઈથી પચી જાય છે. ખરી વાત છે કે ઉકાળેલું દુધ કેટલાએકને ઓછું સ્વાદિષ્ટ લાગે છે અને તેના કેટલાએક ક્ષારો અને પૌષ્ટિક પદાર્થો ઉડી જાય છે; છતાં પણ દુધ ઉકળ્યા સિવાય વાપરવું નહિ; કારણ તેમાં ઉડતા રોગનાં જંતુઓ એકદમ મળી જાય છે. દુધ જો કે વધારે વખત રાખવાનું હોય તો તેને ગરમ રાખવું. બગડેલ કે વાસી દુધનો કદી ઉપયોગ કરવો નહિ. દુધ એવી વસ્તુ છે કે શરીરમાં ગયા પછી તરતજ નાડીમાં ચઢી જઈ તેની સારી કે માઠી અસર કર્યા સિવાય રહેતું નથી; માટે દુધની બાબતમાં ઉપેક્ષા નહિ કરતાં બનતી તબીબીયથી સાફ દુધ મેળવીને તેને બગડવા નહિ દેતાં સારી રીતે રક્ષણ કરી ખાવામાં લેવું.

**દુધનો મહિમા:—**માંઠા માંણસને દુધનું પથ્ય સર્વોત્તમ છે, એ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવી. દુધ હલકું, પૌષણકારક, અને દોષને નિવૃત્ત કરવાવાળું છે. જે લોકો દુધના ગુણોથી અજાન હોય છે તેઓ વારંવાર દુધની વિરુદ્ધના પોતાના વિચારો જણાવે છે; પણ એમાં તે લોકો ગંભીર ભૂલ કરે છે. દુધના ફાયદા વિષે તેઓને સહેજ પણ માહિતી ન હોવાથી આમ તેઓ બોલે છે. દુધનું અગ્રણ્ય અને દુધને લીધે ઝાડા થાય છે તે પણ લોકો ધારે છે તેટલું નુકસાન કરતા નથી. ફક્ત દુધ પીનેજ જીવી ન શકાય એમ જે લોકો ધારે છે તેઓએ સારી પેટે સમજવું જોઈએ કે બાળકો દુધ પીનેજ ઉછરે છે, જીવે છે, અને મોટાં થાય છે. યોગી લોકો દુધ પીનેજ વરસોનાં વરસો સુધી નિરોગી રહી શકે છે, અને વૈદ્યો અને ડૉક્ટરો ફક્ત એટલા દુધથીજ બરપુર અને હડીલાં દરદોને નામુદ કરી શકે છે. કેટલાએક વ્યાધિ જેમાં દવાઓ અને બીજાં હલકાં ખાનપાન પણ બીલકુલ ફાયદો કરી શકતાં નથી તેમાં દુધ નવાઈ જેવી રીતે કામ કરી તેવા દરદોને મટાડી આપે છે. દુધના સેવન વગર દવા કંઈ પણ અસર કરી શકતી નથી એવા ઘણાએ દાખલા મળેલા છે. વળી કેટલાએક મરણ્યંત દરદોમાં દુધના પથ્ય સાથે ઉત્તમ દવાઓ થોડા સમયમાં



દરદીને જીવનના નિર્ભય રસ્તાપર દોરી જવાને સમર્થ થાય છે. જે લોકોને દુધથી બાદી થઈ અપચો થતો હોય તેઓએ દુધમાં “વીશી વેલર” (જર્મનીમાંથી આવતું એક જાતનું ખનીજ પદાર્થની મેળવણીવાળું કુદરતી પાણી) અગર થોડુંક “સાઇટ્રેટ ઑફ સોડા” (સોડાનો ક્ષાર) ઉમેરી પછી તે પીવું. અગર તો મેન્નીકોફ નામના વિદ્વાનના કહેવા પ્રમાણે છાશ ખનાવી તે પીવી.

શરદ્ રતુ અને દુધ—સર્વ પદાર્થોમાં સર્વને સર્વદા દુધ એ અતિ હિતકારક પદાર્થ છે અને તેના કાયદા પણ સમજી શકાય એવા છે; તેપણુ શરદ્ઋતુમાં તો દુધનો કાયદો ઘણો બતાવવામાં આવ્યો છે:—

ज्येष्ठाषाढे च यत्सुप्तं यद्भुक्तं पौष माघयोः ।

शारदं च पयः पीतं तेन जीवन्ति जंतवः ॥

સાર:—જેઠ તથા આષાઠમાં સારી રીતે નિદ્રા કરવી, પોષ તથા મહા માસમાં સારી રીતે ભોજન કરવું અને બાદરવા તથા આસુ માસમાં એટલે કે શરદ્ રતુમાં સારી રીતે દુધ પીવું. આમ કરવાથી મનુષ્ય જીવે છે; અર્થાત ૧૦૦ વર્ષ જીવે છે. શરદ્ રતુમાં શ્રાદ્ધ પક્ષમાં પાયસ અન્નને ઉત્તમ કહેલ છે. વળી આસો માસમાં નોરતામાં લોકો એકલું દુધ પીને નવ દિવસ કાઢે છે. તે સર્વની મતલબ એવી છે કે શરદ્ રતુમાં જેમ અને તેમ દુધનો ઉપયોગ વધારે કરવો. ક્યાં સમજે છે લોકો આવા સુદૃઢ અને શાસ્ત્રીય વૈદ્યકીય રીતોની મતલબ ? તેઓ તો અંધ શ્રદ્ધા રાખી પોતાના બાપ દાદાઓ કરતા આવ્યા છે તેમ વગર સમજ્યે કંઈ જાય છે; અને દુધને બદલે મિષ્ટાન્નોને સ્થાન આપે છે. પણ તેઓ જાણતા નથી કે દુધ એ સર્વોગ પૂર્ણ પૌષ્ટિક અને ઉત્તમ આહાર છે.

## દુધનું રસાયનિક પ્રયક્ષરણ.

દર સેંકડે.

	ગાયનું દુધ.	બેંસનું દુધ.	બકરીનું દુધ.	ગાડરનું દુધ.	ગધેડીનું દુધ.	સીનું દુધ.
પ્રોટીન (પુષ્ટીકારક તત્વ.)	૪.૫	૬.૧૧	૪.૩	૮.૦	૨.૨૫	૧.૫
ફેટ (ચરબી.)	૪.૦	૭.૪૫	૪.૭૮	૬.૫	૧.૬૫	૩.૩
કાર્બો હાઇડ્રેટસ (આટાનું સત્વ.)	૩.૫	૪.૧૭	૪.૪૬	૪.૦	૬.૦	૬.૬
સોલ્ટ (ક્ષાર.)	.૭૫	.૮૭	.૭૫	.૫	.૫	.૨
વોટર (પાણી.)	૮૭.૨૫	૮૧.૪	૮૫.૭૧	૮૧.૦	૮૯.૬	૮૮.૪

આ કોઈ ઉપરથી માલુમ પડશે કે દુધમાં શુંદળી ટકાવવા માટે જરૂરના સર્વ પદાર્થો સમાયલા છે; એટલુંજ નહિ પણ તેની જટલી જરૂર હોય તેટલાજ પ્રમાણસરમાં હોય છે. આટલા માટેજ બાળક જન્મતા પહેલાંજ તેના પોષણ માટે જગત કૃપાળુ જગદીશ્વરે માના સ્તનમાં દુધનો અખૂટ ખજાનો સંગ્રહી રાખેલો છે.

આટલું જાણ્યા પછી આપણે દુધના ગુણદોષ વિષે વિચાર કરીએ.

દુધના સામાન્ય ગુણ:—મીઠું, ઠંડું, પિત્તહર, પોષણકારક, સ્વસ્ત સાધ ઉતારનાર, વીર્યની વૃદ્ધિ કરનાર, બળ આપનાર, બુદ્ધિને

નિર્મળ કરનાર, જુવાનીને ઝકાવી રાખનાર, આયુષ્ય વધારનાર, રસાયન રૂપ અને ભાગેલાં હાડકાંને સાંધનાર છે. સ્ત્રી સેવનના અતિ-ચોગથી ક્ષીણ થએલાને તથા જન્મખીને દુધના નિત્યના ઉપ-ચોગથી વીર્યની જેવી વૃદ્ધિ થાય છે તેવી બીજા કશાથી થતી નથી. જીર્ણવર, ભ્રમ, મૂર્છા, માનસિક રોગ, શોષ, હરસ, ગુદ્મ, ઉદરરોગ, પાંડુ, પેશાબના રોગ, રક્તાપિત્ત, થાક, તૃષ્ણ, દાહ, છાતીના રોગ, શ્વળ, આક્રોશ, અતિસાર, ગર્ભસ્ત્રાવ વગેરે ધણું દરદામાં દુધ હિતકારક છે.

ગાયતું દુધ:—ગાયના દુધમાં ઉપર લખેલા સર્વ ગુણો છે. કાળી ગાયતું દુધ વાતહર છે, અને વિશેષ ગુણકારી છે. સતી ગાયતું દુધ વાતહર તથા પિત્તહર છે. ધોળી ગાયતું દુધ જરા કશ્કારક અને બારે છે. તરતની વીઆએલી તથા વાછરડાં વગરની ગાયોતું દુધ ત્રણે દોષોને ઉત્પન્ન કરે છે. પારેક એટલે વાઆયા પછી બે ચાર માસ થઈ ગયા હોય તેવી ગાયતું દુધ ઉત્તમ છે.

ભેંસતું દુધ:—ભેંસના દુધમાં ગાયના દુધના જેવા ગુણો છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે ભેંસતું દુધ ગાયના દુધના કરતાં વધારે મીઠું, ઘાટું, બમ્બરે અને પુષ્ટિકારક છે. વળી તે નિદ્રાને વધારે છે અને કફને પેદા કરે છે. નબળી પાચન શક્તિવાળાને, બાળકને અને રોગીને માટે ભેંસતું દુધ પથ્ય નથી.

બકરીનું દુધ:—તુરં, મધુરં, ટાઢું, હલકું, તથા ગરમી, રક્ત-પિત્ત, અતિસાર, ક્ષય, ઉધરસ તથા તાવના રોગમાં પથ્ય છે. વાતહર તથા ત્રિદોષહર છે.

ગાડરનું દુધ:—ઘાટું, મીઠું, જરા ખારું, ત્રીકણું, ગરમ, પથરીને મટાડનાર, વીર્ય, પિત્ત તથા કફને ઉત્પન્ન કરનાર અને વાયુને મટાડનાર છે.

ઘોડીનું દુધ:—રક્ષ, ગરમ, બળ આપનાર, શોષ તથા વાયુને

મટાડનાર, ખાટું, ખાઈ અને હલકું છે. એક ખરીવાળા લગભગ દરેક પશુઓના દુધના ગુણ સરખાજ છે.

ઉંટડીનું દુધ:—હલકું, મધુર, ખાઈ, અમ્લિ પ્રદીપક, દસ્ત ઉતારનાર, કૃમિ, કાઠ, કફ, પેટનું ચઢવું, સોજો તથા જળોદર વગેરે પેટના વ્યાધિને મટાડે છે.

ગધેડીનું દુધ:—મધુર, ખાઈ, જરા ખાટું, ગરમ, બળ આપનાર, અમ્લિદીપક, બુદ્ધિને મંદ કરનાર, અને બાળકોને બળ આપનાર છે.

સ્રીનું દુધ:—હલકું, ટાટું અને અમ્લિદીપક છે. વાયુ, પિત્ત, નેત્રશ્લેષ્મ અને પછાટને મટાડે છે.

શેકડું દુધ:—બળ આપનાર, હલકું, ઠંડું, અમ્લિદીપક અને ત્રિદોષહર છે.

સવારમાં દોઝેલ દુધ સાંજે દોઝેલ દુધ કરતાં વધારે ભારે છે; કારણ કે રાત્રે જનવરો વિશ્રાંતિ લે છે એટલે તેઓને પરિશ્રમ કરવાને હોતો નથી તેથી, અને રાત્રીના ઠંડા કાળના યોગથી સવારનું દુધ વધારે ભારે હોય છે. તેથી ઉલટું દિવસે સૂર્યના તાપને લીધે તથા ઢોરો ચરવા જતાં કસરત મગવાને લીધે તેઓનું સાંજનું દુધ વધારે હલકું હોય છે, અને વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળાને તે દુધ વધારે માફક આવે છે.

દુધનો સર્વથી મોટામાં મોટો ગુણ એ છે કે ॥ સ્વચ્છ: શુદ્ધ કરં પયઃ ॥ દુધમાંથી વીર્ય જેટલી ત્વરાથી થાય છે તેટલી ત્વરાથી બીજા એકે પદાર્થમાંથી બનતું નથી. પરંતુ આજકાલ દુધની અઘટ હોટેલો તથા ચા અને અન્ય કારણોને લીધે ઘણી થઇ પડી છે. જે ભારત દેશમાં એક વખત દુધની નદીઓ ચાલતી તે ભારત દેશના દુર્ઘળ સંતાનોને આજે દુધ સ્વપ્ને પણ દેખાતું નથી. વળી દુધની મોંઘારતનું એક કારણ એ પણ છે કે દુધાળાં ઢોરોનો નિકાસ બહાર અમેરિકા, યુરોપ આદિ સ્થળે કરવામાં આવે છે તથા તેની કતલ

કરવામાં આવે છે. આજકાલ સ્વરાજ્ય મેળવવાની ધુનમાં દુધવાળાં ઢોરોનો નિકાસ ન કરવાનો પ્રશ્ન હાથમાં લીધો છે, અને ઘણા ખરા મુસલમાન બાઇઓએ તથા કસાઇઓએ ગાયોનું માંસ નહિ ખાવાની અને ગાયોની કતલ નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી છે. આશા છે કે અન્ય મુસલમાન બીરાદરો પોતાના બાઇઓનો આ અનુકરણીય દાખલો લક્ષમાં લઇ તે પ્રમાણે વર્તન કરશે તો એક વખત ફરીથી આપણા સંતાનોને બનિષ્યમાં સાફ દુધ પુષ્કળ જરૂરમાં મળી શકશે.

## દુધની પરીક્ષા.

દુધ પીતાં પહેલાં તેની પરીક્ષા જરૂર કરવી જોઈએ. આજકાલ વેચણીઆ દુધમાં એટલી બધી વિકૃતિ અનેક કારણોને લઈને થઈ ગય છે કે દુધ પીવું તે કરતાં ન પીવું એ વિશેષ ગુણકારી છે. દુધ પોતાની શુદ્ધ દશામાં જેમ અમૃત છે તેમ તેની વિકૃત દશામાં હાનિકારક, રોગોત્પાદક અને પ્રાણધાતક પણ છે.

આપણી ગાયોની સંભાળ રાખનારા, ગાયોને દોહનારા અને દુધ વહેનારાઓમાંનો મોટો ભાગ બરવાડોનો હોય છે. તેઓને સફાઈ વિષે બીલકુલ જ્ઞાન હોતું નથી, તેથી તે મૂર્ખ લોકો દુધ દોહતી વખતે એટલી બધી મલીનતા રાખે છે કે આપણને શુદ્ધ દુધ મળવું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. આતું પરીણામ એ આવે છે કે આપણાં દેશમાં હજારો આળકોનો નાશ અશુદ્ધ દુધ પીવાથી થાય છે.

એવી ગણતરી કરવામાં આવી છે કે બર્લીન શહેરમાં રહેનારા લોકોના પેટમાં દરરોજ સાડાઆઠ મણ દુધ આપનારા પશુઓનાં મગ મૂત્રાદિવાળાં રજકણો જાય છે. જે દેશ સરાઈ અને સ્વચ્છતાનો નમુનો છે ત્યાં જો આવું બને, તો પછી આપણો દેશ જેમાં ગોવાળ લોકો સ્વચ્છતા એટલે શું? તે જાણતા પણ ન હોય ત્યાં મગ મૂત્રાદિ રજકણોની વાતજ થી કરવી. માટે દુધની પરીક્ષા કરી પછી પીવું તે જરૂરનું છે.

દુધની પરીક્ષા ત્રણ રીતે કરવામાં આવે છે.

૧. સાધારણ પરીક્ષા—દુધના રંગ, રૂપ, ગંધ અને સ્વાદ વગેરેથી પરીક્ષા કરવી તે.

૨. રસાયણિક પરીક્ષા—દુધમાં ખીજી વસ્તુઓ નાખીને અગર મીલાવીને તેની પરીક્ષા કરવી તે.

૩. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર દ્વારા પરીક્ષા—સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી દુધમાં દુષિત રજકણો છે કે નહિ તેની પરીક્ષા કરવી તે.

### સાધારણ પરીક્ષા.

દુધને એક સફેદ કાચના ગ્લાસમાં ભરવું પછી જો દુધનો રંગ જરા પીળાશપર દેખાય તો જાણવું કે દુધ ઘણું સાફ છે. જો જરા આકાશી રંગની છાંય દેખાય તો જાણવું કે દુધ સાધારણ છે. ભેંસના દુધનો રંગ એકદમ ઘોળો દેખાય છે.

જો દુધનો રંગ બદલી જાય, સ્વાદ ખારો લાગે, કાંઈ પણ જાતની તીવ્ર ગંધ આવે તો જાણવું કે તે દુધ પીવા યોગ્ય નથી. શુદ્ધ દુધ જો પાત્રમાં ભરવામાં આવે તો તેને તળીએ "કદી" બેસી જતું નથી. અર્થાત્ નીચે જામી જતું નથી. વળી દુધમાં વધારે ખટાકા ઉત્પન્ન થવાથી દુધ કાટી જાય છે અગર તેમાં દાણા બાઝી જાય છે. તેવું દુધ કદી પીવું નહિ.

તાજું દુધ દોહ્યા પછી બે કલાક સુધી સાફ રહે છે. બે કલાક પછી દુધને ગરમ કરવું જોઈએ. જો બે કલાક પછી ગરમ કરવામાં ન આવે તો દુધમાં વિકાર થઈ જાય છે. દોહ્યા પછી ૭ કલાક બાદ દુધ બગડી જાય છે. ખાટો સવારો દોહ્યાં દુધ સાયંકાલે પીવું નહિ, અને સાંજનું દુધ સવારે પીવું નહિ. એક વખત ગરમ કરેલું દુધ ઠંડુ પડી જાય તો પણ પાછું ખીજી વખત ગરમ કરવું નહિ.

## શ્રી દુધની પરીક્ષા.

નાનાં બાળકો ફક્ત દુધ પીનેજ રહેતાં હોવાથી જો તેઓની માતાનું દુધ બગડેલ હોય તો તેઓ ઉછરી શક્તાં નથી માટે શ્રી દુધની પરીક્ષા કરવી ખાસ જરૂરની છે.

શ્રીના દુધને પાણીમાં નાખવામાં આવે અને તેની સાથે તદ્દન મળી જાય, તેનો રંગ જરા પીળાશ્વર હોય, સ્વાદ મધુર હોય તો તે દુધને શુદ્ધ જાણવું. શ્રીના દુધને એક સાફ સફેદ કાચના ગ્લાસમાં ભરવું અને રાત્રિમાં જે ઠંડાણે અંદર ધૂળ, માટી, કસ્તર વગેરે ન પડે તેવે ઠંડાણે રાખી મુકવું. સવારે જો તે દુધના રંગમાં વિચલિતતા ન દેખાય તો તે દુધને શુદ્ધ સમજવું.

પાણીમાં દુધ નાખવાથી જો દુધ પાણી ઉપર તરવા લાગે અને સ્વાદમાં કસાએલું લાગે તો જાણવું કે તે દુધ વાતથી દુષિત થએલું છે. જો દુધનો સ્વાદ ઠડવો અથવા ખાટો અથવા ખારો લાગે અને ગ્લાસમાં પીળા રંગની રેખાઓ દેખાય તો જાણવું કે બાળકની માતામાં ગરમી વધારે છે. જો દુધ બહુજ ઘાટું અને ચીકણું હોય અને પાણીમાં નાખવાથી ડુબી જાય તો જાણવું કે તે દુધ કફથી દુષિત થએલું છે. બાળકને ઉપર પ્રમાણે દુધની પરીક્ષા કરી શુદ્ધ દુધ આપવું. રોગીષ્ટ દુધ પીવડાવવાથી બાળક રોગીષ્ટ બને છે.

## રસાયનિક પરીક્ષા.

સાધારણ રીતે શુદ્ધ દુધમાંથી  $\frac{1}{4}$  થી  $\frac{1}{2}$  માવો ઉતરે છે. જો  $\frac{1}{4}$  થી ઓછો માવો ઉતરે તો જાણવું કે દુધમાં પાણીનો ભેગ છે. દુધમાં પાણીનો ભેગ છે કે નહિ તેની પરીક્ષા લેક્ટોમીટર ( Lactometer ) નામના યન્ત્રથી સારી રીતે થાય છે. પરંતુ કેટલાએક આલ્પ દુધ વેચનારાઓ દુધમાંથી મલાઈ કાઢી તેટલા પ્રમાણમાં પાણી ભેળવે છે અને તેથી લેક્ટોમીટરથી પણ તેની પરીક્ષા જોઈએ તેની બરાબર થતી નથી.

એક ખીજી રીત એવી છે કે દુધમાં એક સારા કાગળનો ટુકડો નાખવો. ૨-૩ મીનીટ રહેવા દઈ પછી તે કકડો કાઢી લેવો. પછી તે કાગળને ફાડવો. જો સાફ દુધ હશે તો અવાજ સંભળાશે, પણ જો દુધ ખરાબ હશે તો અવાજ સંભળાશે નહિ. પાણી વગરના દુધમાં કાગળને બીનો ચતાં વાર લાગશે. પાણીવાળા દુધમાં કાગળને બીંજતાં વખત નહિ લાગે.

### સૂક્ષ્મદર્શક ચન્ત્ર દ્વારા પરીક્ષા.

સૂક્ષ્મદર્શક ચન્ત્રના કાચ પર દુધતું ટીપું મેલી પરીક્ષા કરવાથી જુદાજુદા પ્રકારના જંતુઓ માલમ પડે છે. દુધમાં જે જંતુઓ માલમ પડે છે તેના ચાર ભાગ કરવામાં આવ્યા છે.

- (૧) સાધારણ જાતના બેક્ટેરીઆ નામના જંતુઓ અથવા તેા માઇક્રોબ.
- (૨) મળમૂત્રની જાતના બેક્ટેરીઆ જંતુઓ.
- (૩) ખમીરની જાતના બેક્ટેરીઆ જંતુઓ.
- (૪) રોગનાં જંતુઓ.

સાધારણ બેક્ટેરીઆ—આ જાતનાં જંતુઓ પાણીમાં અગર તો જમીન ઉપર રહે છે. આ જંતુઓ બહુ નુકસાન કરતાં નથી, તો પણ જો તેઓ જોઈએ તે કરતાં અતિશય હોય તો આંતરડાં સંબંધી રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. વળી આવા સાધારણ જંતુઓમાં ખીજ એવી રોગોના જંતુઓ પણ પેદા થાય એવો સંભવ રહે છે.

મળમૂત્રના બેક્ટેરીઆ—આ જાતનાં જંતુઓ જો દુધની સાથે મળેલા હોય તો બહુ નુકસાન કરે છે. આ જંતુઓ ગંદા સ્થળોમાં વરસાદ પડે છે ત્યારે તે પાણીની સાથે કુવાઓમાં જાય છે અને તેવી રીતે કુવામાં મળી જઈ કુવાના પાણીને બગાડે છે. તેવા પાણીથી વાસણોમાં જવામાં આવે અને તે વાસણમાં દુધ રાખવામાં આવે, તો દુધની અંદર તેવા જંતુઓ પ્રવેશ કરી રહે છે. ગંદા રજકણોથી



અગર સ્થળોથી પણ દુધમાં પ્રવેશ કરે છે. આવી રીતે આ જંતુઓ દુધમાં મળી જઈ ધણા પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે માટે તેથી સાવચેત રહેવા જરૂર છે.

**ખમીરનાં બેક્ટીરીઆ**—આ જાતના જંતુઓ દુધને ખાટું કરી દે છે અને દુધમાં ધણી જાતના વિકાર પેદા કરે છે.

**રોગનાં જંતુઓ**—આ જાતનાં જંતુઓ ક્ષય, ટાઇફોઇડ શીવર, સ્કાર્લેટ શીવર, ડીફ્ટેરીઆ, અતિસાર વગેરે રોગ પેદા કરે છે.

વળી દુધ વેચનારાઓ અગર દોહનારાઓ અથવા તો તેની સાથે સંબંધ રાખનારાઓમાંથી કોઈને જે ઉપર લખેલા રોગોમાંથી કોઈ રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો માખી અથવા મચ્છર દ્વારા તેનાં જંતુઓ દુધમાં મળી તે દુધ પીનારને નુકસાન કરે છે.

ડૉ. જી. શી. એ એક વખત મુંબઈ શહેરમાં દુધના ૬૮ જાતના નમુનાની પરીક્ષા કરી તો તેને માલમ પડ્યું કે ૬૬ ધન ઘૃયમાં ૧૭,૧૦,૩૦૦ સાધારણ જાતનાં બેક્ટીરીઆ માલમ પડ્યાં. આ દુધના નમુનાઓ ધણી સંભાળપૂર્વક ભેળાં કરવામાં આવ્યા હતા. તેમાં જ્યારે આટલું પ્રમાણ હતું તો પછી જે દુધ વિષે બીલકુલ દરકાર રખાતી ન હોય તેમાં જે જંતુઓ માલમ પડે તેની તો ગણતરી પણ મુશ્કેલીથી થઈ શકે.

**વિકારવાળા દુધથી ઉત્પન્ન થતા રોગો અને મૃત્યુઓ.**

અમેરીકામાં વિકારવાળા દુધથી ઉત્પન્ન થતા રોગો અને તે રોગોથી થતાં મૃત્યુઓનું રજીસ્ટર રાખવામાં આવે છે. તેમાંથી થોડુંક દિવદર્શન અત્રે એ હેતુથી આપવામાં આવ્યું છે કે જેથી અમૃત જેવો પદાર્થ જે દુધ તેમાં કેટલા બધા વિકાર થઈ જાય છે તે સમજી શકાય.

ડોક્ટર ઝેનડ્રાસ્ક લખે છે કે તેની હોસ્પીટલમાં એક વખત ૩૧૭ રોગી ટાઇફોઇડ શીવરના, ૧૨૫ સ્કાર્લેટ શીવરના અને ૫૧ રોગી ડીફ્ટેરીઆના દરદ રોગથી પીડાતા હતા. ઉપલા સર્વ દર્દીઓનાં મૂળ કારણ વિકારવાળું દુધ હતું.

ડાક્ટર મેસામ્યુસેસ લખે છે કે એકવાર તેણે ટાઇફોઇડ શીવરના ૧૮ દરદીની તપાસ કરી હતી, અને તેમાંથી ૧૪ દરદીઓનાં દરદત્તું મૂળ કારણ વિકારવાળું દુધ હતું.

બોસ્ટન શહેરમાં એક વખત ૪ દિવસની અંદર સ્કાલેટ શીવરના ૨૨૭ દર્દી આવ્યા. તેમાંથી ૧૮૫ રોગી એક ગૌશાળામાંથી વેચાતું દુધ પીતા હતા. અને તે દુધ વિકારવાળું હોવાથી ઉપરોક્ત રોગ તેઓને લાગુ પડ્યો હતો.

હાઇડ પાર્ક ડોર ચેસ્ટર અને મિલ્ટન શહેરમાં ઇ. સ. ૧૯૦૭ માં એક અઠવાડિયામાં ૭૨ રોગી ડીફ્થેરીઆના નોંધાયેલા હતા. તેમાંથી તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે ૩૨ રોગીના દરદત્તું મૂળ કારણ વિકારવાળું દુધ હતું. એક દુધ વેચનાર ૬૮ ગૃહસ્થોને જુદે જુદે ઠેકાણે દુધ આપતો હતો. તે સર્વ ગૃહસ્થો ડીફ્થેરીઆમાં સપડાયા; તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે તે દુધ વેચનારનો છોકરો ડીફ્થેરીઆથી પીલાતો હતો.

કોલેરામાં દુધ વિષે ધણીજ તપાસ રાખવી. ૧૬૦૬ માં અંગાલ દેશમાં જ્યારે કોલેરાનો ફેલાવો થયોહો હતો, ત્યારે દુધ વેચનારાઓની તપાસ કરવામાં આવી તો દુધ વેચનારાઓના હાથ ઉપર કોલેરાના જંતુઓ દેખાયા હતા.

૧૮૬૮ માં માનચેસ્ટરમાં ૧૬૦ માણસોને અતિસારનો ભયંકર રોગ લાગુ પડ્યો. કારણ તરીકે તેઓએ મલીન દુધ પીધેલ હતું.

ચોર્કશાયરમાં એક સ્ત્રી દુધનો વેપાર કરતી હતી. તેની પાસેથી દુધ લેનારાના ૮ માણસોને ટાઇફોઇડ શીવર લાગુ પડ્યો. મ્યુનીસીપાલિટીએ તપાસ ચલાવી તો માલમ પડ્યું કે તે સ્ત્રીને ટાઇફોઇડના જંતુઓ લાગુ પડ્યા હતા. આ ઉપરથી તે સ્ત્રીને દુધ વેચવાની મના કરવામાં આવી.

આવા દાખલાઓ એકત્ર કરવા હોય તો સેંકડો મલી શકે પણ વિસ્તાર થઈ જવાના ભયથી લખ્યા નથી.

આપણા હિંદુસ્તાન દેશમાં ૧ વર્ષના બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ ધણું જ વધારે આવે છે. સને ૧૮૧૧ માં હિંદુસ્તાનમાં ૪૭૫૨૧૫૨ છોકરા અને ૪૪૫૭૫૫૦ છોકરીઓનો જન્મ થયો. તેમાંથી એ વર્ષ પછી તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે ૧૦૧૬૮૨૩ છોકરા અને ૮૭૬૬૭૭ છોકરીઓ મોતને શરણ થયાં. લગભગ ૧ ભાગ જેટલાં છોકરાંઓ ૧ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી મરી જાય એ કેટલું બધું શોચનીય છે.

અનુભવી વિદ્વાનો કહે છે કે જે બાળકો નાનપણમાં મરણ પામે છે તેમાંથી ૩ ભાગના મોતનું કારણ તેઓના ઉપયોગમાં આવતું દુષિત દુધ છે. આટલા માટે અવશ્યનું છે કે દુધની સફાઈ અને સ્વચ્છતા ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું.

થોડા વખત પહેલાં ન્યુયોર્ક શહેરમાં પણ બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ધણું મોટું હતું. ત્યાં તે પ્રમાણ ઘટાડવાને માટે જે સ્તુત્ય પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા તેમાંનો આ મુખ્ય આ હતો. જેમ બને તેમ બહોળા પ્રમાણમાં ઠંડાણે ઠંડાણે સરતે ભાવે શુદ્ધ અને પાણી વગરનું દુધ ડૉક્ટરોની પરીક્ષા થયા બાદ મળે તેથી દુકાનો ખોલાવી. આવા પ્રકારની દુકાનો ખોલવામાં ધનવાન લોકોએ પોતાના પૈસાનો ઉપયોગ કર્યો અને આવી દુકાનોમાંથી હજારો ગરીબ સ્ત્રી પુરૂષો પોતાનાં બચ્ચાં માટે શુદ્ધ દુધ સરતે ભાવે લાવી પીવા આપતા હતા. વળી ડૉક્ટર લોકો બ્યાખ્યાન આપી સ્વચ્છ દુધના ફાયદા અને અસ્વચ્છ દુધના ગેરફાયદા સમજતા અને બચ્ચાંઓને કેટલી માત્રામાં દુધ આપવું તેની સમજ પાડતા. આ પ્રમાણે પ્રયાસ કરવાથી ત્યાં મૃત્યુની સંખ્યા ધણીજ ઠીમતી થઈ ગઈ અને બચ્ચાંઓ ઉછરવા લાગ્યાં. જે આપણા ભારતદેશમાં પણ આવા સ્તુત્ય પ્રયાસો કરવામાં આવે તો શા માટે આપણાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ પણ ન ઘટે ? પરંતુ આપણા શ્રીમંતો બિચારા શા માટે ધ્યાન આપે ? અને ગવર્નમેન્ટે તો તેની દરકાર પણ શા માટે કરવી પડે ?

## દુધ દુષિત થવાનાં કારણો.

નીચલાં કારણોથી દુધ દુષિત થાય છે.

૧. દુધ દેનાર પશુ રોગી હોય તો દુધ દુષિત થાય છે.
૨. દુધ દેનાર પશુને આપવામાં આવતો ખોરાક દોષયુક્ત હોય તો દુધ દુષિત થાય છે.
૩. દુધ દોહનાર માણસ રોગી હોય તો તેના જંતુઓ દુધમાં ઉડી દુધને દુષિત કરે છે.
૪. દુધની બરોબર સંભાળ રાખવામાં ન આવતી હોય તો દુધ દુષિત થાય છે.

## દોહતી વખતે દુધ દોષિત થાય છે તેનાં કારણો.

૧. દુધ દોહતાં પહેલાં વાછરડાને ધાવવા માટે છોડવામાં આવે છે. વાછરડો ધાવી રહ્યા બાદ દુધ દોહવાનું શરૂ થાય છે તે વખતે ગાયોના આંચળ સ્વચ્છ પાણીથી અવશ્ય ધોવા જોઈએ. આંચળ ધોયા વિના દુધ કદી પશુ દોહવું નહિ.
૨. પશુનાં પેટ તથા આંચળ અને તેમની આસપાસના ભાગ ઉપર બહુજ મેલ રહે છે, માટે ગરમ પાણીથી વખતે વખત તેને ધોવાં જોઈએ. કેટલીક વખત તો તેવા ભાગો પર જીવા અને બગાંઓ બેસે છે; માટે તે ભાગને સાફ રાખવામાં ખાસ ધ્યાન રાખવું.
૩. દુધ દોહનાર માણસે દુધ દોહતાં પહેલાં પોતાના હાથ ધોઈ સાફ રાખવા જોઈએ. મેલા હાથથી દોહ્યેલું દુધ દુષિત થઈ જાય છે.
૪. દુધ દોહનારનાં વસ્ત્રો મેલાં હોય તો તેથી પણ તેનાં જંતુઓ દુધમાં મળી દુધને દુષિત કરે છે.
૫. દુધ દોહનારના નાક, કાન વગેરેમાં આંગળીઓ ધાલી મેલ દોહવાની ખરાબ આદતથી તથા ખંજોળનું વગેરે કારણોથી પણ દુધ દુષિત થાય છે.
૬. જો દુધ દોહનારને કોઈ છૂપો રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો તેનાં જંતુઓ પણ દુધને ચઢી દુધ દુષિત કરે છે.

૭. દોરો બાંધવાની જગ્યા સાફ રાખવી, અસ્વચ્છ જગ્યામાં દોરોને બાંધવાથી દુધમાં સફાઈ રહી શકતી નથી.

૮. દુધ દોહવાના વાસણોને જો સારી રીતે સાફ કરવામાં ન આવે, અગર તો મેલા પાણીથી અને મેલાં કપડાંથી સાફ કરવામાં આવે, તો દુધ દુષિત થાય છે. વળી કેટલાક તો દુધના વાસણો ૧ વખતજ સાફ કરે છે. સાંજે સાફ કરતા નથી માટે તેમાં પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે.

### દુધ દોહવાયા પછી દુષિત થવાનાં કારણો.

દુધ દોહવાયા પછી દુધના વાસણને ખુલાં લઈ જવામાં આવે છે; તેથી તેમાં ઉડતાં રજકણો અને ધૂળ મળી જઈ દુધને દુષિત કરે છે.

૨. દુધવાળાં વાસણનું મોઠું મેલાં કપડાંથી બાંધે છે અગર માથે મેલું વાસણ ઢાંકે છે તેથી દુધ બગડી જાય છે.

૩. જ્યાં દુધ વેચવામાં આવે છે ત્યાં પણ જોઈએ તેવી સ્વચ્છતા ન જાળવવાથી દુધ બગડે છે.

૪. દુધ વેચનારાઓ ખુલ્લા મેદાનમાં અગર બજારમાં દુધનાં વાસણો ખુલ્લાં રાખી ખીલકૂલ સ્વચ્છતાના નિયમો જાળ્યા વગર દુધ વેચે છે. અને સર્વ લોકો તેવું દુધ ખરીદે છે. બહુતર છે કે તે દુધ પીવા કરતાં દુધ વગર ચંપાની લેવું.

૫. ૨ કલાક સુધી ગરમ કર્યા વગર દુધ સાં રહે છે. ૨ કલાક પછી તેમાં વિકાર થવા માટે છે માટે દોહ્યા પછી ૨ કલાક રહ્યું હોય તેવું દુધ પણ દુષિત ગણવું.

ધણા મેલાવડા અગર તો પાર્ટીમાં ફક્ત ઉપરોક્ત કારણોને લીધે દુધમાં વિકૃતિ થવાથી તે પાર્ટી અગર મેલાવડામાં જનારા સર્વ, માણસોને અતીસારનો રોગ લાગુ પડવાના ધણાએ દાખલા સમજવા ધ્યાનમાં આવ્યા હશે, માટે દુધની રક્ષા કરવામાં જેટલી બને તેટલી ઝાળજી રાખવી. વળી દોરોને કિતમ પ્રકારનો ચારો આપવો, તેમને સાફ રાખવાં, અને તેની સારી રીતે બરદાસ્ત કરવી. તેમને બાંધવાની જગ્યામાં સર્યનો પુરેપુરો પ્રકાશ આવવો જોઈએ, બાંધવાનું સ્થાન

સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ અને તેમને જે પાણી પાવામાં આવે તે પણ સ્વચ્છ હોવું જોઈએ.

દુધને ઉકાળવાથી કેટલાક પ્રમાણમાં જંતુઓનો નાશ થાય છે તે નીચેના કોષમાં આપ્યા છે, જે કોઠો ડાટર જરૂરીએ પોતાના પુસ્તકમાં આપ્યો છે.

### ૧૬ ધનદંત્રિમાં.

	માઇક્રોલ જંતુઓ	ખમીરના જંતુઓ	રોગનાં જંતુઓ	નમુનાનો નંબર.
તાજું દુધ ( ઉકાળેલ વગર )	૧૦૮૦૦૦૦૦	હોય છે	હોય છે	}
ઉકાળેલું દુધ	૮૬	નથી હોતાં	નથી હોતાં	
તાજું દુધ ( ઉકાળેલ વગર )	૮૩૮૬૦૦	હોય છે	હોય છે	}
ઉકાળેલું દુધ	૧૦	નથી હોતાં	નથી હોતાં	
તાજું દુધ ( ઉકાળેલ વગર )	૧૨૪૩૮૦૦૦	હોય છે	હોય છે	}
ઉકાળેલ દુધ	૦	નથી હોતાં	નથી હોતાં	
તાજું દુધ ( વગર ઉકાળેલું )	૧૪૩૮૭૦૦	હોય છે	હોય છે	}
ઉકાળેલું	૧૪	નથી હોતાં	નથી હોતાં	

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે ઉકાળેલું દુધ વાપરવું એજ સલાહ બરેલું છે. દુધ ઉકાળવાથી તેની થોડીક પૌષ્ટિકતા નાશ પામે છે એ ખરી વાત, પણ વગર ઉકાળેલું દુધ પીને પૌષ્ટિકતા મેળવવા જતાં ઉલટા રોગી થક્યએ નહિ, તે આગત લક્ષમાં રાખવી.

## દુધને કેવી રીતે ઉકાળવું.

જેટલું દુધ હોય તેટલુંજ દુધમાં પાણી મીઠાવી ગરમ કરવું. જે દેવતામાંથી ધૂમાડા અગર બડકા નીકળતા હોય તે દેવતા ઉપર કદી દુધ ઉતું નહિં કરવું. દુધને અંગારા અગર કોલસા પર ગરમ કરવું.

આવી રીતે ગરમ કરવાથી દુધ સારી રીતે ગરમ થાય છે. જ્યારે દુધમાં નાખેલ બધું પાણી બળી જાય એટલે કે દુધનું પહેલું વજન બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. જે દુધમાં સાકર અગર પતાસાં નાખવા હોય તો તે નાખી તેને ઠંડું કરવું. ઠંડા થયા બાદ તેને ઉપયોગમાં લેવું. આવી રીતે ગરમ કરેલું દુધ ઘણું ગુણદાયી છે, અને બધી પ્રકૃતિને માફક આવે છે. જેની જઠરાગ્નિ સારી હોય છે તેવા જીવાન માણસો તો પાણી નાખ્યા સિવાય ઉકાળેલું-કઢેલું દુધ પણ હજમ કરી શકે છે; પણ ઉપર જણાવેલ રીતી પ્રમાણે ગરમ કરેલું દુધ 'માળક, વૃક્ષ અને રોગી માણસોને હિતકરતા છે. જેની પાચન શક્તિ નબળી હોય તેણે ઉપર પ્રમાણે દુધને શુદ્ધ રીતે ઉકાળી પછીજ પીવું.

## દુધ ગરમ કરવાનું પાત્ર.

દુધને ગરમ કરવાનું સૌથી શ્રેષ્ઠ પાત્ર લોઢાનું છે. તેથી બીજા નંબરે માટીનું વાસણ છે, પણ માટીના વાસણમાં સશષ્ટ વિષે વધારે ધ્યાન રાખવું પડે છે, માટે લોઢાનુંજ વાસણ સર્વ રીતે સાફ છે. પીત્તજ અગર ત્રાંબાનાં વાસણ દુધ ઉકાળવા માટે સારાં નથી, માટે તેનો ઉપયોગ બનતાં સુધી ન કરવો.

## દુધ પીવાની રીત.

જેઓ એકલા દુધ ઉપર રહેવા માગે છે અને જેની પાચન શક્તિ એકદમ મંદ પડી ગઇ હોય છે તેવા દરદીઓએ એકી વખતે વધારે દુધ કદી પીવું નહિ. તેઓએ ઉપરની વિધિ પ્રમાણે દુધ ઉકાળી ઠંડું કરી દર અરધા કલાકે બે ત્રણ ત્રણ ઘૂંટડા મોઢામાં સારી પેટે આમ તેમ હલાવી ધીમે ધીમે પીવા. દરેક ઘૂંટડો લેતી વખતે બંને હોઠ સજ્જડ બંધ કરી ખૂબ ચુસીને દુધ લેવું.

દુધ હલાવી હલાવીને પીવાથી મ્હોનો સલીવા રસ દુધ સાથે મળી જઇ દુધને એકદમ પાચન થવા માટે લાયક બનાવે છે. દુધ પીતી વખતે દુધ ઉપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી અને એવું ધ્યાન કરવું, કે પ્રત્યેક ઘૂંટડો મારા શરીરમાં બળ, બુદ્ધિ, પુષ્ટિ અને સ્મૃતિમાં વધારો કરે છે. તદન જીર્ણ હોજરીવાળાએ ૧ રતલ દુધ આ પ્રમાણે આખા દિવસમાં પીવું. એકાદ અઠવાડીઆ પછી જ્યારે દરદીને ખરે-ખરી બૂખ સમજાય ત્યારે દુધના વજનમાં થોડો થોડો વધારો કરવો. એ વધારો દરદીની પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં કરવો. વધારો કરતાં કરતાં ૮ થી ૧૦ રતલ સુધી દુધ લઇ શકાય છે અને તે સુદત દરમિયાન દરદી સરાસરી વજનમાં દરરોજ ૧ રતલ વધે છે. દુધના આ પ્રયોગથી જલંદર, સોજ, પેટનાં બચકર દરદો વગેરે હઠીલાં દરદોનો નાશ અન્યથા જેવી રીતે કરી શકાય છે.

## દુધમાં પ્રાણવાયુ ભેળવવાની રીત.

ગરમ કરેલા દુધમાં એક પ્રકારની વિલક્ષણ વાસ આવે છે. જે દરદીને તેવા પ્રકારની વાસ આવતી હોય તો ઉકાળેલા દુધને ઠંડું કરતી વેળા દુધને એક વાસણમાંથી ખીજ વાસણમાં વખતો વખત નાખવું. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી દુધમાં પુષ્કળ શીણ ચઢે ત્યાં સુધી કર્યા કરવું. આ રીતે દુધમાં પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) બળે છે અને તેમાં આવતી વાસ ઉડી જઇ જઇ દુધ મીઠાસવાળું બને છે.



## દુધ અને કુટનો ખોરાક.

કેટલાએક દરદીઓ એકલું દુધ પીને રહી શકતા નથી. તેવા દરદીઓ જે દુધની સાથે કુટ લેવા ધારતા હોય તો તે લાભ શકે છે. દુધની સાથે કુટ ખાવાની સરસ રીત એવી છે કે એક જાતનું જરા ખટાશવાળું રંગ લેવું અને બીજું તદ્દન મીઠું રંગ લેવું. બંને રંગના બારીક ટુકડા કરી એકત્ર ભેળવી દેવા. ત્યારબાદ એક ધુંટડો દુધનો લેવો અને તેને મોમાં ખુબ ગટગટાવી પી જવો. બાદ એકત્ર કરેલ કુટમાંથી થોડો ભાગ લઈ ખુબ ચાવી તેનો રસ ગળે ઉતારી જવો. આ પ્રમાણે દુધ તથા રંગનો સાથે ખોરાક લેવો હોય તો દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાયી ફાયદો થાય છે. જે દરદી દુધ તથા રંગના આવી જાતના ત્રણ વખતના ખોરાકથી સંતોષ ન પામતાં હોય તેઓએ સવાર સાંજ થોડું થોડું એકલું દુધ પીવામાં હરકત નથી.

મીઠી તથા ખાટી જાતના કુટની ભેળવણી નીચેની રીતે કરવી.

- ( ૧ ) સરસઈ અને ખજૂર.
- ( ૨ ) કાળી દ્રાક્ષ અને નારંગી.
- ( ૩ ) નારંગી અને મીઠું લીંબુ.

## દુધના ખોરાક ઉપર કાણુ ન રહી શકે.

જે માણસને દુધના ખોરાક ઉપર રહેવાથી ઉલટી થતી હોય તેણે મીઠા લીંબુનો રસ સાથે સાથે પીવો. આમ કરવાથી ઉલટી થતી બંધ પડી જશે. છતાં પણ ઉલટી થતી બંધ ન પડે તો તે માણસે દુધ ઉપર રહેવાનું છોડી દેવું. તેને દુધનો ખોરાક માફક આવશે નહિ.

## દુધના ખોરાકથી આવતી અજાયબ શક્તિ.

દુધના ખોરાકથી એટલી બધી શક્તિ આવે છે કે તે વિષે ડૉ. બરનાર એકફેડન નીચે પ્રમાણે કહે છે. “ મારે કહેવું જોઈએ કે

દુધના ખોરાક ઉપર મેંને પહેલાં ધણું અભાવ હતો. જ્યાં સુધી દુધના ખોરાકથી થતા શાયદાઓની ખાતરી માટે પુષ્કળ દાખલાઓ મારી નજરે જોયા નહિ ત્યાં સુધી દુધના ખોરાક માટે મેંને શક હતો. ત્યારબાદ ધણું દરદીઓને મેં દુધ ઉપર રહેવા બલામણુ કરી કે જેમાંના કેટલાએક દરદીઓ મારી સારવાર હેઠળ હતા. તેઓની શક્તિમાં જે ફેરફાર થતા તે એ હતા કે જ્યારે દુધનો ખોરાક લાંબો વખત લીધા પછી સાબળ થએલા દરદીને જે કાચું પકાવેલ વગરનું અનાજ ખાવા આપે તો તે કાચુ અનાજ તેઓ ધણી સહેલાઈથી પચાવી શકતા હતા. ” પહેલાં જેને પાશૌર પકાવેલું અનાજ પચવું નહોતું, તેઓ પુષ્કળ કાચું અનાજ સહેલાઈથી ખાઈ શકે એ તેની ખાચનશક્તિનો કેટલો બધો સુધારો મુચ્ચે છે ! વળી એક માણસ દુધના ખોરાકપર રહેવાથી દર દિવસે ૧ રતલ વધે છે એટલુંજ નહિ પણ કેટલાએક દાખલા તો મેં એવા જોયા છે કે જેમાં દરદી દર દિવસે ત્રણથી પાંચ રતલ વજનમાં વધ્યા છે. વજનનો આવો મોટો વધારો લાંબા અપવાસ પછીથીજ થયો હતો એમ મારે કહેવું જોઈએ.”

## દુધના ખોરાકથી તરસ લાગતી નથી.

દુધના ખોરાક ઉપર રહેનારને સાધારણ રીતે તરસ લાગતી નથી, કારણ કે દુધમાં પાણીનો જથ્થો પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલો હોય છે. છતાં પણ જેને અતિશય તરસ શરૂઆતમાં લાગે તેણે કાચાં લીલાં નાળીએરનું પાણી પીવું. જે નાળીએર ન મળી શકે તો પાણીને ખુબ ઉકાળી ઠંડુ કરી તે થોડા પ્રમાણમાં પીવું.

## નાનાં બચ્ચાંને માટે દુધ બનાવવાની રીત.

આળકો માટે તો ધાવણ એજ પૌષ્ટિકતા અને તંદુરસ્તી મેળવવાની રસ્તો છે. પણ જે આળકોની માતા મુજરી ગઈ હોય અગર

તો રાગથી પીડાતી હોય અગર તો ધાવણ કમતી આવતું હોય તેઓને માટે નીચે પ્રમાણે દુધ તૈયાર કરવું.

૧ માસના બાળક માટે—૧ ભાગ દુધ બકરીનું ( ન મળી શકે તો ગાયનું ) અને ૨ ભાગ ખુબ ઉકાળેલું પાણી ગરમ હોય ત્યારે મેળવવું. તેમાં જરા સાકર અગર પતાસાં નાખી ઠંડુ કરી તે દુધ પાવું. બાળકોને માટે દુધમાં પાણી નાખી, પાણી બાળી નાખવાની જરૂર નથી.

૩ માસના બાળક માટે—૨ ભાગ દુધ અને ૧ ભાગ ઉકાળેલું પાણી મેળવી જરા સાકર નાખવી. ધ્યાનમાં રાખવું કે દુધ તથા પાણી સ્વચ્છ વાપરવાં અને તેમને ગાળવાં.

૬ માસના બાળક માટે—૪ ભાગ દુધ અને ૧ ભાગ ઉકાળેલું પાણી મીલાવી થોડીક સાકર નાખવી. જે બચ્યું નિર્મળ હોય તો પાણીને બદલે દુધમાં “ લાઇમ વોટર ” નાખવું.

૬ માસથી ઉપરનાં બચ્ચાં—માટે અરધો અરધ પાણી અને અરધું દુધ મીલાવી, પાણી બધું બાળી નાખી દુધ પીવા આપવું.

## દુધ પીવાનો સમય.

સાધારણ રીતે જે લોકો ખોરાકની સાથે દુધ પીએ છે, તેઓ રાત્રીને વખતે દુધ પી સુઈ જાય છે; પણ આ રીવાજ હાનિકારક છે કેમકે સુતી વખતે જે પેટ બરાબર ભરેલું હોય તો નિંદ્રા બરાબર આવતી નથી. પચવાની ક્રિયાનો મોટો ભાગ સુતા પહેલાં પુરો થઈ રહેવો જોઈએ, એવો શરીર શાસ્ત્રનો નિયમ છે. વળી સુતી વખતે ગરમ કરેલું દુધ પીવાથી સ્વપ્નદોષ થઈ જાય છે. ફક્ત રાત્રીને વખતે દુધ પીતાં અટકાવવાથી કેટલાએક દરદીઓને સ્વપ્નદોષ મટી ગયાના દાખલા મોજુદ છે. ઓછામાં ઓછા ૨ અગર ૨૫ કલાક સુતા પહેલાં દુધ પીવામાં આવે તો હરકત નથી. જેઓ પ્રાતઃકાલમાં દુધ પીએ છે તેઓએ પોતાના સવારના ભોજન પહેલાં ૨ થી ૨૫ કલાક

દુધ પીવું. સવારમાં બહાર જતી વખત પહેલાં દુધ પીવું એ કાયદા-  
કારક છે અને ખાસ કરીને જ્યારે બચકર રોગચારો ચાલતો હોય  
ત્યારે તો દુધ પીને પછીજ બહાર નીકળવું એ સલામતી બરેલું છે.

### દુધના શત્રુ.

નીચલા પદાર્થો દુધની સાથે ખાવાથી હાનિ થાય છે, કારણ કે  
તેથી રસાયનિક સંયોગ થઈ શરીરમાં અમુક પ્રકારના રોગ પેદા થાય છે.

સીંધાલુણ, સર્વ પ્રકારનું મીઠું, ખટાશ, આંગલી વગેરે ખાટા  
પદાર્થોના ક્ષારો, મગ, મઠ, મૂળા, લશ્વણ, કુંગળી, તેલ તથા તેલમાં  
તળેલા પદાર્થો, દારૂ, દહીં, છાસ, આસવ, માંસ, મકાઈ વીગેરે.

ઉપલા પદાર્થ દુધ સાથે ખાવાથી કોઠ, રક્તપિત્ત, રક્ત વિકાર,  
હસ્ત વગેરે રોગ પેદા થાય છે. કદાચ ઉપલા પદાર્થો દુધ સાથે  
ખાવાથી તાત્કાલીક ગેરફાયદો ન થાય, તો પણ લાંબા વખત પછી  
અવસ્ય કોષ્ઠક રોગ ઉત્પન્ન થયા સિવાય રહેતો નથી, માટે એવા  
વિરોધી પદાર્થોના ત્યાગ કરવામાંજ લાભ છે.

### ધાવણ વધારવાના કેટલાએક ઉપાય.

કેટલીએક માતાઓના બચ્ચાં સદૈવ ધાવણ પુરતું નહિ મળ-  
વાથી નિર્બળ તથા રોગી રહે છે, માટે તેઓને દુધ વધે તેવા કેટલા-  
એક ઉપચારો અહિં આપ્યા છે.

૧. રામબાવળીઓ જેને સંસ્કૃતમાં પીતમ્બ્રક તથા હિન્દીમાં  
કટશરૈયા કહે છે તેની જડનું ચૂર્ણ તો. ૨ થી ૩ તથા ૧ શેર  
દુધ ગરમ કરી તેમાં થોડી સાકર નાખી થોડા દિવસ પીવાથી ધાવ-  
ણની વૃદ્ધિ થાય છે.

૨. એરડાનાં ૪-૫ પાનનો ક્વાથ બનાવી, તે ક્વાથથી નિલ  
લગભગ અડધી કલાક સુધી સ્તનોને ધોવાં તથા તે પાંદડાં ક્વાથમાંથી

કાઢી સ્તનો પર બાંધી રાખવાં. આ પ્રયોગથી ૩-૪ દિવસમાં ધાવણ વધી જાય છે.

૩. ૨ તોલાં દ્રાક્ષાસવમાં થોડું વિદ્યારીકન્દનું ચૂર્ણ મીઠાવી સવાર સાંજ ૫-૬ દિવસ પીવાથી સ્તનોમાં દુધની વૃદ્ધિ થઈ જાય છે.

૪. સતાવરીનું ચૂર્ણ તો. ૦૧, ગોળ તો. ૦૧ અને ધી તો. ૧ મીઠાની સવારમાં થોડા દિવસ સુધી ખાવું.

૫. સતાવરીનું ચૂર્ણ તો. ૨, પાણી શે. ૧, દુધ શે. ૦૧ મીઠાની ઉકાળી, પાણી સર્વ બળી જાય એટલે ઉતારી, ઠારી, થોડા દિવસ પીવાથી દુધની વૃદ્ધિ થાય છે.

૬. સતાવરીનો રસ તો. ૪ અને સાકર તો. ૧ મેળવી થોડા રોજ સવારમાં પીવાથી દુધની વૃદ્ધિ થાય છે.

### દુધનો દવા તરીકે ઉપયોગ.

૧. આંખ આવવી—ઓના દુધનું દિવસમાં ૪-૫ વખત અંજન કરવાથી આંખ મટી જાય છે, ગરમી શાન્ત થાય છે અને સોજો મટી જાય છે. વળી કેટલાએક દિવસ સુધી ઉપરનો પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી આંખનું ફુલું પણ મટી જાય છે.

૨. માથાનું શૂળ—ઓના દુધને દુઃખતા માથા પર ચોળવાથી માથાનું શૂળ મટી જાય છે.

૩. કાનનું શૂળ—ઓના દુધનાં કાનમાં ટીપાં નાખવાથી કાનમાંથી નીકળતા ચસકા તથા કાન પરનો સોજો મટી જાય છે.

૪. ઉંધનો અભાવ—ઓના દુધનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી મીઠી ઉંધ આવો જાય છે.

૫. ઉલટી—દુધમાં બરફ નાંખી પીવાથી ઉલટી મટી જાય છે.

૬. મૂત્રાઘાત—દુધને ગરમ કરી તેમાં ગોળ નાખી પીવાથી પેશાબ આરામથી આવે છે તથા પીડા શાન્ત થાય છે.

૭. દેહયનું ધડકતું—સેડકતું દુધ ફેટલાએક દિવસ સુધી પીવાથી લ્હય ધડકતું હોય તો બંધ થઇ જાય છે અને સ્મરણ-શક્તિ વધે છે.

૮. આધાશીશી—ગાયના દુધમાં બદામનાં ખી વાટી તેમાં થોડી સાકર નાખી ઉકાળી ખીર જેવું બનાવી પીવાથી આધાશીશી મટે છે.

૯. રક્તસ્રાવ—રક્તપિત્ત, નાકોડી, રજોદર્શન વગેરેમાં જો ધણું લોહી પડતું હોય તો નીચેના પ્રયોગથી શાન્તિ થાય છે. પાસેર ગરમ કર્યાં સિવાયનું ગાયનું દુધ લઇ તેમાં દુધ ફાટી જાય તેટલી ફટકડી નાખવી. પછી તે ફાટેલા દુધમાંથી ફક્ત પાણીનેજ ગાળી લઈ, તે પાણી પીવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થઇ જાય છે.

૧૦. છૂંછૂંજવર—ગાયના દુધમાં સુંઠ તથા પીપર નાખી, દુધ જેટલું પાણી નાખી, પાણી બાળી નાખી, બાકી રહેલ દુધ પીવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

૧૧. રક્તાર્સ-ખુની હરસ—દોઢ પાસેર દુધમાં ૧ લીંખુ નીચેવી તેનો રસ મીલાવી તરત પી જવું. આથી ત્રણ દિવસમાં લોહી બંધ થઇ જાય છે.

૧૨. ઉદર રોગ—ઉંટડીનું દુધ પીવાથી સર્વ પ્રકારના ઉદર રોગ મટે છે.

૧૩. હાથ પગનું બળવું—તાવ અગર ખીજા કારણથી હાથ પગમાં દાહ થતો હોય તો બકરીના વગર ગરમ કરેલા દુધમાં થોડું સીંધાલુણ નાખી હાથ પગનાં તળીઆં ધસવાથી આરામ થઇ જાય છે.

૧૪. હેડકી—ગાયના દુધમાં ૩ રતી સુંઠનું ચૂર્ણ મીલાવી પીવાથી ઘણા દિવસની હેડકી બંધ થઇ જાય છે.

૧૫. કાચ ખાધેલ હોય તો—કોઇ પ્રકારના અનાજ સાથે

કદાપી કાચ ખાવામાં આવી ગયો હોય તો ફક્ત એકલા દુધ પર રહેવાથીજ શાન્તિ થાય છે.

૧૬. અશુદ્ધ ગંધકપર—અશુદ્ધ ગંધક ખાવાથી ચક્રી, ગરમી વગેરે ઉત્પન્ન થાય તો જ્યાં સુધી ગંધકના વિકારની શાન્તિ થાય ત્યાં સુધી દુધમાં ઘી મીલાવી દરરોજ પીવું.

૧૭. મનશિલ્લના ઝેરપર—ગાયના દુધમાં મધ નાંખી ૩ દિવસ પીવાથી શાન્તિ થાય છે.

૧૮. ઉનવા—ચક્રીના દુધમાં પાણી તથા સ્વદેશી ખાંડ નાંખી પીવાથી મટી જાય છે.

૧૯. ચહેરાની સુંદરતાની વૃદ્ધિને માટે—ગરમ પાણી ૨ ભાગ, દુધ ૧ ભાગ. બંનેને મેળવી સવાર સાંજ ૫-૫ મીનીટ સુધી થોડા દિવસ ચહેરા ધોવાથી મુખ સુંદર થાય છે.

૨૦. સોજા—ગાડર (ઘેટી) નું દુધ સોજા પર લગાવવાથી શાયદો થાય છે. ગાડરના દુધમાં એરડીનાં બી નાખી ખોર બનાવી તે ચોપડવાથી સોજા જલદીથી ઉતરી જાય છે.

૨૧. ભાંગ, ગાંજો, કણ્ઠર, અને ધતુરાનો નિસો—ગાયના દુધમાં થોડી સાંકર નાખી પીવાથી નિસો ઉતરી જાય છે. દુધને એટલા મોટા પ્રમાણમાં પીવું કે પીતાં પીતાં ઉલટી થઇ જાય.

૨૨. કફ, ખાંસી, સ્વાસ, અશક્તિ—વગેરે રોગોમાં ગધેડીનું દુધ સારો શાયદો કરે છે.

## દહીં-Curd-milk.

દુધની અંદર જરા ખટાશવાળી કોઈપણ ચીજ નાખવાથી તેમાં રસાયનિક ફેરફાર થઇને જમી જાય છે તેને દહીં કહે છે. આજકાલ રસાયનશાસ્ત્રના વિદ્વાનોનું લક્ષ દહીંના ગુણુદોષ ઉપર જવા લાગ્યું છે. આપણા પ્રાચીન વૈદ્યક આચાર્યોએ દુધ, દહીં, છાસ વગેરે ઉપર ઘણુંએ

લખ્યું છે પણ લોકોનું લક્ષ તે તરફ જોઈએ તેટલું દોરણું નથી. લોકોની રૂચિ પશ્ચિમનું રસાયનશાસ્ત્ર જે નિર્ણય કરે તેની ઉપર રહી છે; પરંતુ તે લોકો ઘણી શોધખોળને અંતે આપણા પૂર્વ ગ્રંથોને મળતા આવે છે એ ખુશી થવા જેવું છે.

## દહીં શરીરના નુકસાનકારક જંતુઓને મારે છે.

હાલના રસાયન શાસ્ત્રીઓ એમ કહે છે કે દુધનું દહીં થવા પછી તેમાં એવી જાતનો ફેરફાર થઈ જાય છે, કે તે ફેરફારથી દહીંમાં એક જાતનાં જંતુઓ પેદા થાય છે અને તે જંતુઓ દહીંના પેટમાં ગયા પછી શરીરની અંદરના નુકસાનકારક જંતુઓને મારી નાખે છે. આપણા શરીરમાં જંતુઓ જે રીતે હોય શકે. એક તો શરીરની અંદરજ પેદા થનારાં જંતુઓ. આ જંતુઓ શરીરના અવયવોને તથા તેની અંદરના નાજુક ભાગોને કોતરી નાખીને શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે. બીજી જાતના જંતુઓ બહારના ચોપી રોગોના હોય છે અને તે ખાનપાન તથા હવા દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી માણસને ચોપી રોગોના ભોગી બનાવી તેની જીંદગી ટુંકી કરે છે.

પારદુર ઇન્સ્ટીટ્યુટનો નામીયો વિદ્વાન પ્રોફેસર મેચનીકોફ જણાવે છે કે શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થનારા જંતુઓજ માણસનું ઘડપણ બહેલું લાવે છે, પણ જો આ જંતુઓનો નાશ કરતા રહેવામાં આવે તો શરીર નિરોગી રહીને ઘડપણ મોડું આવે છે. આ જંતુઓનો નિરંતર નાશ કરવા માટે દહીં એક અત્યુત્તમ દવા છે. એટલા માટેજ દહીંને તથા છાસને અગત્યના ખોરાક તરીકે ગણવામાં આવે છે, માટે દહીં તથા છાસનું નિયમિત સેવન કરવું અતિ હિતકરતા છે. વળી તે વધારામાં જણાવે છે કે આફ્રિકાના કેટલાક ભાગોમાં લાંબા લોકોનો મુખ્ય ખોરાક રોટલી તથા દહીંનો છે. રોટલી તથા દહીં ખાવાથી તે લોકોનાં શરીર નિરોગી તથા બળવાન રહે છે. અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે. આપણા હિંદુસ્તાનમાં પણ દહીં,



દહીની કઢી, દહીનાં રામતાં, શીખંડ વગેરે નિલના તેમજ સારાં પ્રસંગોના ખોરાકમાં વપરાય છે. એક વિદ્વાન દહીને ખોરાક તરીકે વાપરવાની કેટલાએક દરદીઓને બલામણુ કરે છે.

### ગાયના દહીંના ગુણ.

સ્વાદુ, બળવધારનાર, ગરમ, અગ્નિપ્રદીપક, રૂચિકર, ગ્રાહી, દંડુ અને વાતાશ્નનાશક છે. દહીં દસ્તરને રોકે છે તથા પિત્ત, લોહી-ખાગાડ, સોજા, મેદ અને કફને ઉત્પન્ન કરે છે.

### દહીંના પ્રકાર.

દહીંની ખટાશ તથા મોળાશના પ્રમાણમાં તેનાં પાંચ પ્રકાર ઠરાવેલા છે. ૧. મંદ, ૨. સ્વાદુ, ૩. સ્વાદ્રમ્લ, ૪. અમ્લ, અને ૫. અત્યમ્લ.

૧-મંદ દહીં—ખાડું તથા ઘાટા દુધ જેવું અને ન સમગ્રય તેવા સ્વાદવાળા દહીંને મંદ દહીં કહે છે. તે દહીં મૂત્ર ઉત્પન્ન કરનાર, સારક, દાહક અને ત્રિદોષને ઉત્પન્ન કરનાર છે.

૨-સ્વાદુ દહીં—જે દહીં સારી રીતે ધાડું થયું હોય, મધુર રસવાળું હોય અને સમગ્ર શકાય તેવી જરા ખટાશવાળું હોય તેને સ્વાદુ દહીં કહે છે. તે દહીં મીઠું, વૃષ્ય, પાક કપા પછી મધુર, મેદ, વાયુ તથા શરદી કરનાર, વાયુનો નાશ ટરનાર, લોહીને સ્વચ્છ કરનાર અને પિત્તને શમાવનાર છે.

૩-સ્વાદ્રમ્લ દહીં—જે દહીં મધુર તથા ખાડું હોય તેને સ્વાદ્રમ્લ દહીં કહે છે. તેના સર્વ ગુણો સ્વાદુ દહીંને મળતા આવે છે.

૪-અમ્લ દહીં—જે દહીંમાંથી મીઠાશ જતી રહી હોય અને ક્રૂત એકલી ખટાશજ રહી હોય તેને અમ્લ (ખાડું) દહીં કહે છે. તે દહીં લોહી, પિત્ત, તથા કફને પેદા કરનાર છે; પણ અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે.

**પ-અત્યમ્લ દહીં**—જે દહીં ખાવાથી દાંત અખાધ જાય, રૂવાકાં ઉભા થાય અને કંઠમાં બળતરા થાય તે અત્યમ્લ એટલે અતિ ખાટું દહીં સમજવું. આ પ્રકારનું દહીં અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, પણ રક્તપિત્ત, વાયુ તથા પિત્તને બહુ કોપાવે છે.

**ઉકાળેલા દુધનું દહીં**—શીતળ, લઘુ, વાતલ, ગ્રાહક, દીપન, મધુર, રચિકર અને થોડું પિત્ત કરનાર છે. મલાધ કાઠી લીધેલા દુધના દહીંના ગુણ પણ ઉપર પ્રમાણેજ છે.

**સાકર મિશ્રિત દહીં**—પિત્ત, દાહ, તૃષ્ણા અને રક્તદોષનો નાશ કરે છે.

**ગોળ મિશ્રિત દહીં**—ધાતુવર્ધક, ગુરૂ અને વાતો નાશ કરનાર છે.

**દહીંની તર ( મલાધ )**—બળ વધારનાર, પિત્તકારક, સારક, ગરમ, રચિકર, તુરી, ખાટી, લઘુ, લોહીને શુદ્ધ કરનાર તથા પ્લીહોદર, તૃષ્ણા, કફાર્થ, વાયુ, વિષ્ટંભ, પાંડુરોગ, શ્વળ અને શ્વાસનો નાશ કરે છે, જઠરાગ્નિ મંદ કરે છે, વીર્યને વધારે છે, કફ તથા રક્ત-પિત્તનો વધારો કરે છે અને વાયુનો નાશ કરે છે.

**ભેંસનું દહીં**—તૃષ્ણા, મધુર, શોધક અને બારે છે, રક્તપિત્ત તથા કફને પેદા કરે છે, વીર્ય તથા બળની વૃદ્ધિ કરે છે અને વાત, પિત્ત તથા શ્રમનો નાશ કરે છે.

**બકરીનું દહીં**—દીપન, પાચન, લઘુ, રચિકર, ગરમ તથા ગ્રાહક છે. નેત્ર રોગ, ક્ષય, અર્શ, ત્રિદોષ, શ્વાસ, કાસ તથા વાયુનો નાશ કરે છે.

**ત્રીનું દહીં**—બળવર્ધક, આંખોને હિતકારક, રક્ષ, ઉષ્ણ અને કફનાશક છે. મલાવરોધ, ત્રિદોષ અને મુત્રદોષનો નાશ કરે છે.

**ગાડરનું દહીં**—( મેંઢીનું દહીં ) રક્ષ, ઉષ્ણ, દીપક, પાચક, મધુર, ખાટું અને વાતનાશક છે.

ઉંટણીનું દહીં—તીખું, ખાંડ, બેદક, મધુર તથા ખાંડું છે, કૃમિ, કુષ્ઠ, શળ, ઉદરરોગ તથા વાતાશ્મનો નાશ કરે છે.

ચોડીનું દહીં—મધુર, તુરં, કિંચિત્ વાતકર, રચિકર, આખોને હિતકારક તથા દીપન છે. કફ, મુઝ્ઝા, નેત્રરોગ, કોઠ તથા પેટનાં કૃમિનો નાશ કરે છે.

હાથણીનું દહીં—તુરં, કાંતિકર, રચિકર, લઘુ, ઉષ્ણ, બળ-પ્રદ તથા વીર્યવર્ધક છે. કફ તથા વાયુનો નાશ કરે છે.

ઝોઝું મળેલું દહીં—આરોગ્યશાસ્ત્ર પ્રમાણે ઝોઝું મળેલું દહીં હિતકારક નથી. અરધા મળેલા કાચા દહીંમાં દોષ છે. ઘટ્ટ મળેલું દહીં પથ્ય છે માટે તે ખાવું.

## દહીંના ઉપચારો.

કાચા દુધના દહીં કરતાં, ઉકાળેલા દુધનું દહીં વધારે ગુણકારી છે માટે દુધને ઉકાળ્યા સિવાય દહીં કરવું નહિ. વળી સ્વાદુ તથા સ્વાદુમ્લ દહીં વધારે સાફ ગણાય છે.

૧ અણ્ણપર—ગાયનું દહીં અથવા દુધ સરખે વજનને ખાણી નાખી પાવાથી અતિ વધી ગએલ અણ્ણ મટે છે.

૨ સુર્યાવર્ત રોગપર—સૂર્યોદય થયા પહેલાં દહીં અને ભાત ત્રણ દિવસ ખાવાં.

૩ તૃણા રોગપર—જુની ઈંટ સ્વચ્છ ધોષ, અગ્નિમાં નાખી, લાલચોળ થાય ત્યાં સુધી તપાવી, ગાયના દહીંમાં નાખવી અને તે દહીં થોડું થોડું પાવું.

૪ કરેણના વિષપર—ગાયના દહીંમાં સાકર નાખી પાવાથી કરેણના વિષની શાન્તિ થાય છે.

૫ કાચની ભુકી—કાચની ભુકી અનાજ સાથે ખાવામાં આવી હોય તો તે ઉપર ગાયનું દહીં પાવું.

૬. સંમહાણી—( જુનો ઝાડનો રોગ) આ રોગ ઉપર મલાઈ કાઢી લીધેલું દહીં ખાવાથી ઝાડા બંધાઇને આવે છે.

### દહીંનો ઉપયોગ.

રાત્રે દહીં ખાવાનો વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં નિષેધ કરેલો છે છતાં જો ખાવા જરૂર જણાય તો તેમાં પાણી, મીઠું, ધી, સાકર, મધ, મમ્મી દાળ, આંખળાં વગેરે પદાર્થોથી કોષ્ટ પલ્લુ પદાર્થોનો પ્રકૃતિ પ્રમાણે યોગ કરી ખાવું. રક્તપિત્ત તથા કફવાળાએ તો રાત્રે દહીં ખાવુંજ નહિ. ઋતુ પ્રમાણે હેમંત, શિશિર અને વર્ષા એ ત્રણ રતુમાં દહીં ખાવું સારું છે. શરદ, ગ્રીષ્મ અને વસંતમાં ઘણું કરીને દહીં સોને પ્રતિકૂળ પડે છે, માટે તે રતુમાં દહીંને ખાવું. ઉપર લખેલા નિયમ વિરૂદ્ધ દહીં ખાનારને તાવ, લોહીબીગાડ, પિત્ત, રતવા, કોઢ, પાંડુ, જ્વર, બચંકર કમળો, સોજા વગેરે રોગો પેદા થાય છે. ક્ષય, પોનસ અને સળેખમના રોગીએ દહીં ખાવું નહિ. ઉતું દહીં ઝેર સમાન છે. ધીની સાથે ખાધેલું દહીં વાયુને હરે છે. આંખળા સાથે ખાધેલું દહીં કફ હરે છે. મધ સાથે ખાધેલું દહીં પાચન કરે છે, પલ્લુ થોડો દોષ કરે છે. સાકર સાથે ખાધેલું દહીં દાહ, લોહી, પિત્ત તથા તૃષ્ણાને મટાડે છે. ગોળ સાથે ખાધેલું દહીં શરીરમાં બળ આપે છે, વાયુને દૂર કરે છે અને તૃપ્તિ કરે છે. લવણ એટલે મીઠા તથા મ્રાણી સાથે ખાધેલું દહીં તુકસાન કરતું નથી. જે રોગોમાં દહીંનો નિષેધ કરેલો હોય તે રોગમાં દહીં મીઠા સાથે પલ્લુ ન ખાવું.

### છાશ-Whey.

છાશ વિષે ભાવપ્રકાશમાં લખ્યું છે કે “છાશનું સેવન કરનાર માણસ કદિ પલ્લુ માંદો પડતો નથી, છાશના સેવનથી બળી ગએલા-નાશ પામેલા-વ્યાધિઓ કદી પલ્લુ ઉત્પન્ન થતા નથી. જેમ દેવતાને અમૃત સુખ આપવાવાળું છે તેમ માણસોને છાશ સુખ આપનારી

છે. " આપણા પૂર્વજે હાથ રોટલો ખાઈને લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા પણ આજ કાલ હાથનું સ્થાન ચા, કોરી, સોડાવોટર, લેમોનેડ વગેરે લેતાં જાય છે. દુધ, દહીં, માખણ, હાસ અને ધી એ પૃથ્વીપરનાં પાંચ અમૃત છે; પણ તે મળે છે ક્યાં ? હાલના દાંભિક સુધારામાં હાસ ફક્ત ધણીજ નજીવી અને ગરીબીની ચીજ લેખવામાં આવે છે. આપણા શ્રીમંતોના ઘરમાં ચાર પાંચ વખત ચાના ઉકાળા થાય છે, અને ખાણામાં પણ ચાનો ઉપયોગ થાય છે, શ્રીમંતાઈ ઓછી થઈ જવાના ભયથી હાસનો ભાવ પૂછતાજ નથી. હાસ એતો આજકાલ ગરિબોનું પીણું લેખાય છે. બહુ તો હાસની ગરમા ગરમ કઢી કરી પીવામાં આવે છે અને તે પણ ખોરાકને હજમ કરવા માટે લેવાય છે. તાજી હાસમાં જે અદ્ભુત ગુણો રહેલા છે તે આપણા સમજવામાં ન હોવાથી હાસની કિંમત આપણે કરી શકતાં નથી, અને તેથી હાથનો વપરાશ આપણા કુટુંબોમાંથી નીકળી ગયો છે.

કંટલાએક તો એમજ માને છે કે હાસમાં ખીલકુલ પોષણ નથી પણ બાર બાર માસ સુધી એકલી હાથ પર રહીને ધણા દરદીઓએ આખીત કરી આપ્યું છે, કે હાથમાં પુષ્ટીકારક તત્વો પુરતા પ્રમાણમાં છે. હાસ ખાવાથી સળેખમ, ઉધરસ તથા કફ થશે એવી ધણા માણસો ખીક રાખે છે, તેઓએ તેવી કશી ખીક રાખવા જરૂર નથી. ભાવપ્રકાશમાં જણાવ્યા પ્રમાણે હાસ એ આપણી પૃથ્વીપરનું અમૃત છે. બલગેરીઆના લોકોની આયુષ્યની સરાસરી બધા દેશો કરતાં વધારે આવે છે, તેનું કારણ એ લોકો વિશેષ કરીને હાસ તથા રોટલી ખાઈને રહે છે.

હાસથી ભુખ તથા તરસની જેવી શાન્તિ થાય છે તેવી ખીજ કશાથી થતી નથી. ઉનાળામાં જેવી ઠંડક એક વાટકો ભરીને હાથ પીવાથી થાય છે તેવી ઠંડક શરબતો, લેમનો કે બરફથી થતી નથી. સખત કામ કરનાર મજૂરો થાકી જાય છે તે વખતે જે થોડી હાથ પીએ તો તેનો સખળો શ્રમ ઉતરી જાય. સવારમાં ચાને બદલે તાજી

હાસ પીવામાં આવે તો પુષ્કળ શાયદો થાય છે. આપણા ભરવાડ લોકો સુખ્યત્વે કરીને હાસ તથા રોટલા ઉપરજ નિર્વાહ કરનારા હોય છે. જુઓ તેમના કદાવર, બળવાન અને સુદૃઢ શરીરો અને જુઓ આપણાં ચાહ, કોફીનો ઉપયોગ કરનારાઓનાં તવાઈ ગયેલાં હાડપિંજર દેખાતાં શરીરો ! કેટલો બધો તશવત ! આપણા શરીરની શિરાઓમાં જે ક્ષારો રહેલા છે તે સર્વ ક્ષારો હાસમાં છે અને તેથી હાસ દરેક માણસને માટે ધણુંજ ઉત્તમ ગુણકારી પીણું છે.

હાસને માટીના વાસણમાં રાખો—આપણાં સદ્ભાગ્યે આપણને હાસ ઉપર પ્રેમ હોય અને તે મેળવવાની સગવડ હોય તો આપણે હાસને ત્રાંબા પીત્તળનાં કલાઇ દીધેલાં વાસણમાં રાખીએ છીએ, કારણ કે માટીની ગોળીમાં રાખવાથી વખતે આપણી શ્રીમં-તાઈને બટો લાગે, પણ હાસને તો માટીના વાસણમાંજ રાખવી જોઈએ. જે ગુણ તથા મીઠાશ માટીની ગોળીમાં રાખેલ હાસ આપે છે તેવી મીઠાશ લહેજત તથા ગુણ ધાતુના પાત્રમાં રાખેલ હાસથી મળી શકતી નથી.

સંગ્રહણીવાળાને જ્યારે કાંઈ પણ પચતું નથી ત્યારે હાસ તેના શરીરને પોષણ આપે છે, ઝાડો બાંધે છે, શરીરમાં લોહી, શક્તિ તથા કાન્તિ વધારે છે અને તેને નવું જીવન આપે છે. જે માણસો સગવડ છતાં પોતાનાં અવ્ય્યાંઓને મીઠી અને તાજી હાસ પાતાં નથી, તેઓ ધણી ગંભીર ભૂલ કરે છે.

## હાસના પ્રકાર.

હાસના વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પાંચ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે. ૧. ઘોળ, ૨. મથીત, ૩. તક, ૪, ઉદ્દિધિત અને ૫. છછિકા.

૧ ઘોળ—પાણી નાખ્યા વગર તેમજ મલાઇ કાઢી લીધા સિવાય વલોવેલું અગર ઘોળેલું દહીં—તેને ઘોળ કહેવામાં આવે છે.

ધોળામાં સાકર નાખી ખાવામાં આવે તો કેરીના રસ જેવો ગુણ કરે છે.

**રમથીત**—તર કાઢી લીધા પછી પાણી નાખ્યા વગર જે દહીંને વસોવવામાં આવે છે તેને રમથીત કહે છે. રમથીત હાસ વાયુ, પિત્ત તથા કફને હરે છે અને ખાવામાં પ્રિય લાગે છે.

**૩. તક**—ચોથા ભાગનું પાણી નાંખીને વસોવેલું દહીં તક કહેવાય છે. તક દરતને રોકે છે. પાકમાં મધુર હોવાથી પિત્ત કરતું નથી, અને તુરી, ઉષ્ણવીર્ય તથા રૂક્ષ હોવાથી કફને તોડે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લાવપ્રકાશમાં હાસના જે ગુણો લખેલા છે તેજ તકના ગુણો છે. તકના ગુણો, જે જાતના દહીંમાંથી તક બનાવવામાં આવે તે ઉપર રહેલા છે. જે દહીંની જાત સારી હોય તો તક ઉત્તમ ગુણુ આપે છે. જે દહીં ખરાબ હોય તો તક તેવો ગુણુ આપે છે.

**૪. ઉદિચિત**—અરધું દહીં અને અરધું પાણી નાખી વસોવેલી હાસને ઉદિચિત કહે છે. તે હાસ કફ કરે છે, બળ વધારે છે તથા આમને મટાડે છે.

**૫. છછિકા**—માખણ કાઢી લીધેલી તથા ઘણા પાણીવાળી હાસને છછિકા કહે છે. છછિકાનો અપઞ્ચ હાસ. તે હાસ ટાઢી, હલકી, તૃષ્ણને મટાડનારી, વાયુનો નાશ કરનારી તથા કફ કરતા છે. જે તેમાં મીઠું નાખી લેવામાં આવે તો અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે તથા કફને ઓછો કરે છે.

**ખાટી હાસ**—રક્તપિત્ત તથા કૃમિનો નાશ કરે છે.

**મડો**—જડી હાસને મડો કહે છે. તે ઉષ્ણ છે અને ત્રિદોષનો નાશ કરે છે.

**ગાયના દુધની હાસ**—જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, અને ત્રિદોષ તથા અર્શનો નાશ કરનાર છે, રવાદ, આહી, તુરી, લધુ, ખાટી, તીખી, લુખી, બળપ્રદ, તૃપ્તિકર અને લઘુ છે. હાસ કમળો, મેઘ, અર્શ, પાંડુ, સંઘ્રહણી, મત્તાવરોધ, અતિસાર, અરૂચિ, બળંદર,

ઉદર, પ્લીહા, ગુદમ, સોજો, કપ, કોઠ, કૃમિ, પરસેવો, ધીનું અજીર્ણ, વાયુ, ત્રિદોષ, વિષમજ્વર અને ચળનો નાશ કરે છે.

ભેંસના દુધની છાશ—કફકર, શોષકારક તથા ગુરુ છે. ગુદમ, અતિસાર, પ્લીહા, અર્શ, સંગ્રહણી, પાંડુરોગ, વિષમજ્વર અને મૂત્રરોગનો નાશ કરે છે.

બકરીના દુધની છાશ—સધુ તેમજ સ્નિગ્ધ છે. દાહ, ગુદમ, અર્શ, ત્રિદોષ, સોજો, સંગ્રહણી તથા પાંડુ રોગનો નાશ કરે છે.

### છાશના ઉપચારો.

૧. સંગ્રહણી ઉપર—(૧) ગાયની છાશમાં સુંઠ અને પીપરની ભૂકી નાખી પીવી. (૨) ગાયની છાશમાં ૧ તોલો ઘોળી મુસળીને વાટી પીવી. પથ્ય છાશ તથા ભાત ખાવાં.

૨. મૂળ વ્યાધિ ઉપર—સુંઠ, મરી, પીપર અને બીડલોળુ નાખી ગાયની છાશ પીવી. ચિત્રાની છાલ વાટી તેનો રસ તથા ગાયની છાશ પીવી.

૩. બદ્ધકોષ્ટ—ગાયની છાશમાં સુવા તથા બીડલોળુનું ચૂર્ણ નાખી પીવાં.

૪. દાહ ઉપર—ગાયની છાશમાં કપડું બીંજવી તે વસ્ત્રથી રોગીને સ્પર્શ કરતા રહેવાથી દાહની શાન્તિ થશે.

૫. મગફળીનું અજીર્ણ—મગફળી ખાવા પછી છાશ પીવાથી મગફળીથી થએલ અજીર્ણ મટે છે.

### છાશ પીવાનો વિધિ.

વાત પ્રકૃતિવાળાએ અગર વાના દરદમાં ખાટી છાશમાં સીંધા-લુણ નાખીને પીવી. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ અગર પિત્તના વિકારવાળાએ મધુર છાશ સાકર નાખીને પીવી. કફ પ્રકૃતિવાળાએ અગર કશના



દરદમાં હાથમાં સંચળ, સૂંઠ, મરી તથા પીપરનું ચૂર્ણ નાખી પીવી. શ્વિઆળામાં અગ્નિમાંધમાં, કશ્થી થએલ દરદોમાં, મળમૂત્રનો અટકાવ રહેતો હોય તેવા દરદોમાં, ગુલ્મ રોગમાં અને હરસ રોગમાં હાથ પથ્ય છે. ફક્ત એકલી હાથના પ્રયોગથી સંગ્રહણી તથા હરસ જેવા બચકર દરદો સારાં થઈ જાય છે.

## હાથ કેણે ન પીવી.

સોજે ચડયો હોય, શરીર સુકાઈને દુર્બળ થઈ ગયું હોય, કંઈ વાગવાથી જખમ થયો હોય, મૂર્છા, બ્રમ કે તરસનો રોગ થયો હોય, ગરમીની રૂતુ હોય, શરદ રૂતુ હોય તથા રક્તપિત્તનો રોગ થયો હોય તેમાં હાથ પીવાનો નિષેધ કરેલો છે, કારણ કે તેથી બીજા રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે.

## હાથનો મહિમા.

દવા તરીકે હાથ અકસીર કામ કરે છે. ચાલુ સુધરેલા જમાનામાં સોડા, લેમેનેડ, ચા, કૌશી તથા દારૂના પીણાથી લાખો મનુષ્યો પોતાનાં શરીરો તથા ધન, માલ અને જીંદગી બરબાદ કરે છે, અને બ્યસન રૂમી જાળમાં છતી આંખે સપડાય છે. તેઓએ સમજવું જોઈએ કે હાથનું પીણું ઉપલાં સર્વ પીણાંઓ કરતાં સર્વ રીતે શ્રેષ્ઠ છે. સંગ્રહણી, ઝાડા અને અજીર્ણને માટે તો હાથ સર્વોત્તમ દવા છે. હાથની ખટાશ લોહીમાં જે કંઈ બીગાડ હોય તેને સુધારે છે, તેથી લોહી શરીરના તમામ ભાગોમાં ગંઠાયા સિવાય સહેલાઈથી ફરી શકે છે. આનું પરીણામ એ આવે છે કે પર અને ગુમડાં જેવાં ગંદીલાં દર્દો સાંધા આગળ ટુટી નીકળતાં નથી, અને માંસના અવયવોમાંના ઝેરી તત્ત્વો તવાઈને ગંઠાઈ જતાં નથી. નસોમાં લોહી ઠરી જવાથી અને બરોબર નહિ ફરી શકવાથી ધડપણ વહેલું આવે છે. જે સારી હાથ છુટથી પીવામાં આવે તો ધડપણની અસર ૧૦-૧૫ વર્ષ મોડી લાગશે.

ઝોઝામાં ઝોઝી દરરોજ બશેર હાથ પીવી જોઈએ. જો વધારે પીવાનું મન થાય તો વધારે પીવી. કાળજી, ચામડી અને પેશાબને લગતો મળ હાથ પીવાથી વધારે જલદીથી ત્યાગ કરી શકાય છે. વળી હાથ પીવાથી પાચનશક્તિ વધે છે, અને લોહી તદ્દન લાલ રંગનું, ચોખ્ખું અને પુષ્કળ જરૂરિયામાં થાય છે. જો સંધીવા થાય તો મળપણ, માંસ, દારૂ મસાલો, રોટલી વગેરે પદાર્થો ખોરાકમાં વાપરવા નહિ. તાજાં ફળ, શાકભાજી તથા જોઈએ માંસહારી હોય તેઓએ ઈંડા ખાવાથી નુકસાન થતું નથી. કોઈ માણસનો સાંધો ઢીલો પડી ગયો હોય અથવા સુજેલો હોય કે દુઃખતો હોય તો તેનાથી પીવાય તેટલી તરત નીકળેલી તાજી હાથ પીવી. જમી રહ્યા પછી થોડી હાથ પીવાથી પાચન શક્તિ વધે છે. મોજનાન્તે પીચેત તક્રમ્ જોટલા માટેજ લખેલું છે. માટે સર્વ બાઈએને વિનંતી કરવાની કે સોડા, લેમેનેડ, ચા, કૌરી, દારૂ વગેરે ખર્ચાળ, ખીન જરૂરી તથા શરીરને બગાડનાર પોણાનો ત્યાગ કરી હાથ જેવી ઉત્તમ ચીજ પીવાનો અભ્યાસ પાડવો.

### માખણ-BUTTER.

દહીને વલોવીને માખણ બનાવવામાં આવે છે. માખણ ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ તથા ધી કરતાં હલકું છે, પણ તે વધારે વખત વિકાર થયા સિવાય રહી શકતું નથી, માટે આપણા નિત્યના ઉપયોગમાં દરરોજનું તાજેતાનું માખણ દરેકને મળી શકે નહિ. ધી એ માખણનું રૂપાન્તરજ છે અને માખણ કરતાં વધારે રહી શકે છે, માટે આપણા વપરાશમાં તે વધારે આવે છે. પશ્ચિમ તરફ માખણનો ઉપયોગ વધારે કરવામાં આવે છે. તે લોકો માખણમાં મીઠું નાખી તેને ઘણા દિવસ સુધી ન બગડે તેવી રીતે સાચવી રાખવાનું જાણે છે. વળી તે લોકો માખણને બદલે ચરબી પણ વાપરે છે. ડૉક્ટર હચીન્સનના જણાવવા મુજબ દરેક તંદુરસ્ત અંગેને પોતાના શરીરની ગરમી તથા

તેજી ટકાવી રાખવા માટે એક દિવસમાં ૧૦ રૂપીઆમાર ચરબી અગર માખણુ જોડાયે. આપણા આર્થિક સ્થિતિના તંગીવાળા દેશમાં દરેક માણસને દરરોજ તેટલું માખણુ અગર ધી મળી શકે નહિ એ વાત નિર્વિવાદ છે. વળી આપણો દેશ તે દેશ કરતાં જરા ઉષ્ણ છે તેથી આપણને દરરોજ ૫ રૂ. માર ધી અગર માખણુ મળે તો ચાલી શકે. પરંતુ તેટલું ધી અગર માખણુ પણ મળી શકતું નથી, એ આપણા દુર્ભાગ્યની વાત છે.

### માખણુના ગુણ.

ગાયનું માખણુ—ઘાતુ, તેજ તથા બળને વધારવાવાળું, ગ્રાહક, કાન્તિકર, શીતળ તથા પુષ્ટિકર છે. વાત, પિત્ત, કફ, અર્શ, ક્ષય, રક્તવિકાર, અર્દિતવાયુ, સર્વોગ્રાણ, શ્રમ તથા ઉધરસનો નાશ કરે છે. ઠંડું માખણુ—બળ તથા વીર્યને વધારનાર, ગુરુ, કફકર, મેદવર્ધક, આંખને હિતકર અને ઘાતુવર્ધક છે.

ભેંસનું માખણુ—વાયુ તથા કફને કરનાર, ગુરુ, વૃષ્ય, મધુર, ઘાતુવર્ધક, બળકર, મેદવર્ધક અને ગ્રાહક છે. શ્રમ તથા પિત્તનો નાશ કરે છે.

બકરીનું માખણુ—મધુર, તુરુ, લઘુ, નેત્રને હિતકર, બળવર્ધક તથા દીપન છે. ક્ષય, ઉધરસ, ગુદમ, શળ, પ્રમેહ, નેત્રરોગ, જ્વર, પાંડુ રોગ અને સફેદ કોઠમાં હિતકર છે.

વાશી માખણુ—ખારાશ, તીખાશ અને ખટાશવાળું છે; અને ઉલટી, હરસ, કફ, કોઠ તથા મેદને કિત્પન્ન કરે છે. ખાવામાં તાણું માખણુ ઉત્તમ છે.

### માખણુનો દવા તરીકે ઉપયોગ.

૧. કાનના દાહ પર—માખણુને દેવતા પર ગરમ કરી પીઝાવી કાનમાં દીપાં નાખવાં.

૨. રક્ત મુળવ્યાધિ ઉપર—માખણ અને તલ ખાવા આપવાં, અગર માખણ, ખડી સાકર અને નાગકેસર ખાવા આપવાં.

૩. રક્તાતિસાર—માખણ, મધ અને ખડીસાકર ખાવા આપવાં.

૪. કરેણુના વિષપર—ગાયતું માખણ જરા ઉતું કરી આપવું.

૫. ક્ષયમાં શક્તિ માટે—મકરીતું (ન મળી શકે તો ગાયતું) માખણ, ખડી સાકર, મધ અને સોનાનો વરખ ચારે એકઠાં કરી આપવાં.

૬. શીતળા અગર શીળીના તાવ ઉપર—ગાયતું માખણ અને ખડીસાકર એકઠું કરી તેમાં જીરાની બૂકી નાખી નાની સોપારી જેવડી ગોળી કરી હંમેશાં સવારમાં આપવી.

૭. ખરસાણી, લીલામાના ઝેરપર—ગાયતું માખણ ચોપડું અગર પુષ્કળ ખાવા આપવું.

## ધી-Ghee.

ધી:—દુધને ખટાશવાળા પદાર્થથી જમાવી દહીં બનાવે છે અને દહીંને વલોવી તેમાંથી માખણ કાઢે છે. માખણને ગરમ કરી છાશવાળો ભાગ બાળી નાખી બાકી સત્વરૂપી જે ભાગ રહે છે તેને ધી કહે છે. ધી તથા માખણ શરીરને જોષ્ટતી ચરબી પુરી પાડે છે. ધીના સેવનથી અશક્તિ તથા ગરમી દુર થાય છે અને લોહી શુદ્ધ થાય છે. અત્યંત શારીરિક શ્રમ કરનારાઓને તો ધીનું સેવન અત્યંત હિતકરતા છે; પણ ધીની અતિશય મોઢારતને લીધે આપણા મધ્યમ વર્ગના માણસોને પણ ધીમાં ઘણીજ કંઠુસાધ કરવી પડે છે, ત્યારે ખીચારા મજુર વર્ગના માણસોને તો ધી ખાવાને ક્યાંથી મળે ! અરે ! તેઓને તો તેનું દર્શન પણ દુર્લભ છે ! બિચારા મજુરો પોતાની જરૂરીઆતને માંડમાંડ પોંચી વળે છે ! અતિશય શ્રમ કરી પૈસા મેળવી માંડમાંડ રોટલો તથા શાક પુરતું કમાય છે તેમાં ધીનો તો સમાવેશજ ક્યાંથી થાય ! ખોરાકમાં પુષ્ટીકારક તત્વમાં ધી પ્રધાનપદ ભોગવે છે

પણ તેની અતિશય મોંઘારતને લીધે ગરીબ લોકો તેનું નામ પણ લાઇ શકતા નથી. વળી આપણું દુદ્ધેથી હાલમાં ધીમાં ચરખી, કોપરેલ વગેરે પદાર્થો બેળી તેવું બેગરીઉં ધો વેંચાવા લાગ્યું છે. તેવા ધીના સેવનથી ‘બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેસે’ તેના જેવો ખેલ થાય છે. પુષ્ટી મેળવવા જતાં તેવા ધીથી અનેક વિકારો પેદા થાય છે માટે તેવા નકલી ધીથી બરોબર ચેતતા રહેવું.

### ધીના ગુણદોષ.

ગાયના દુધનું ધી—સ્વાદુ, શીત, ગુરુ, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, રસાયન, રચિકર, નેત્રને હિત કરનાર, સ્નિગ્ધ, બુદ્ધિ, લાવણ્ય તથા તેજને વધારવાવાળું, બળવર્ધક, અને વીર્યવર્ધક છે. વળી શસ્ત્રક્ષત, વાત, પિત્ત, કફ, બ્રમ, વિષ અને ત્રિદોષનો નાશ કરે છે. નિરામ જ્વરવાળાને ધો હિતકરતા છે અને આમ (અગ્નિ) જ્વર-વાળાને ધી વિષ સમાન છે.

ભેંસનું ધી—મીઠાશવાળું, વાત, પિત્ત તથા રક્તને શમાવનાર, ઠંડું, કફને વધારનાર, ધાતુવર્ધક તથા પચવામાં બારે છે. હરસ, સંઘ્ર-હણી તથા બ્રમનો નાશ કરે છે.

બકરીનું ધી—આંખોને હિતકારક, અગ્નિવર્ધક, ખાંસી, ક્ષય તથા શ્વાસમાં હિતકરતા અને પચ્યા પછી જરા તીખું છે.

મેંદીનું ધી—તીખું તથા ગરમ છે. વાત, પિત્ત, કફ, ચોનિ-દોષ, તથા શોષનો નાશ કરે છે.

### ધીના દવા તરીકે ઉપયોગો.

૧. આધાશીશી—ગાયના તાજા ધીનું સવાર સાંજ નસ્ય કરવું.

૨. માથાની અતિપીડા—ગાયનું તાજું ધી તથા દુધ એકત્ર કરી આંખમાં આંબવું.

૩. ગર્ભિણીનો રક્તસ્રાવ, દાહયુક્ત વાતરક્ત, સન્નિ-  
પાતજ વિસર્પ (રતવા) અને દાહરોગ ઉપર—ગાયનું ધી સો  
વખત પાણીથી ઘોષ લેપ કરવો અગર ચોળવું.

૪. અગ્નિદગ્ધ પ્રભુ, હાથપગનો દાહ, શીરો ભ્રમણ  
અને આંખની બળતરા—ગાયનું ધી ચોપડવું.

૫. છાત્રાંની છાતીમાં કફનો ગઠ્ઠો બંધાય જાય તેનાપર  
—ગાયના ધીનું છાતીપર સારી પેટે મર્દન કરવું.

૬. નાકોડી (નાકમાંથી લોહી પડે છે તે)—ગાયનાં ધીનાં  
ટીપાં નાકમાં નાખવાં.

૭. ઉચ્ચકી પર—ગાયનું કોકરવણું ધી પાવું.

૮. દાડના નિશાપર—ધી તથા સાકર ચટાડવાં.

૯. ઝેર ચડેલ હોય તેને—ધી પાછને ઉલટી કરાવવી.

૧૦. ઉન્માદ-વાદ—ગાયનું ધી, દુધ અને છાણનો રસ ઉકાળી  
ધી શુદ્ધ કરીને પાવું.

## પંચામૃત-( પંચગવ્ય ).

પંચામૃત—દુધ, દહીં, ધી, ગોમૂત્ર અને છાણ એ પાંચે ચીજને  
પંચગવ્ય-પંચામૃત કહે છે. દરેક ચીજોમાં જુદા જુદા ગુણો રહેલા  
છે અને તે માણસ જાતને હિતકરતા છે. દુધ, દહીં અને ધીના ગુણ-  
દોષો તથા તેના ઉપયોગો જાણ્યા હવે પંચામૃતના બાકીના એ પદાર્થો  
ગોમૂત્ર તથા છાણ તે વિષે પણ ચોક્કસ જાણીએ.

ગોમૂત્ર—આવિક હિંદુઓ ગોમૂત્રને દેહ શુદ્ધિ કરનાર પદાર્થ  
માને છે. ગોમૂત્રમાં ઝેરને ઓછું કરવાનો ગુણ રહેલો છે તેથી ઝેરી  
પદાર્થો તથા ધાતુઓનો દવામાં ઉપયોગ કરતા પહેલાં ગોમૂત્રમાં તેને  
શુદ્ધ કરે છે. ગોમૂત્ર છાંટવાથી સરપ, વીંછી, કાનખજુરા વગેરે ઝેરી  
જંતુઓ આવતા નથી એમ કેટલાએક હિંદુઓ માને છે.

ગોમૂત્રના ગુણ—તુરં, કઠ્ઠું, તીખું, ગરમ, ખાંડું, લુપ્તું, અગ્નિદીપન, બેદક, તીક્ષ્ણ, પિત્તકર, સારક અને બુદ્ધિપ્રદ છે. કફ, વાયુ, ગુદમ, ઉદર, પાંડુ, શ્વેત, અર્શ, દમ, આમ, ભ્રમ, જવર, ઉધરસ, મલસ્તંભ, સોજો, મુખરોગ, નેત્રરોગ, ત્વચારોગ, સ્ત્રીઓના અતિસાર અને મૂત્રરોધ એ સર્વનો નાશ કરે છે. સર્વ મૂત્રોમાં ગોમૂત્ર ઉત્તમ છે.

### દવા તરીકે ગોમૂત્ર.

૧. ઉદર રોગ માટે—ગોમૂત્રમાં સાકર અને મીઠું સમભાગ નાખીને પીવું. અથવા ગોમૂત્રમાં રાઇની ભુટ્ટી અને સિંધવ નાખી પીવું.
૨. સસણી—ગોમૂત્ર એ વખત ગાળી તેમાં હળદર નાખી પીવું.
૩. રેચ માટે—ગોમૂત્રને જોટલી વખત કપડાંવતી ગાળવામાં આવે અને પછી પીવામાં આવે તેટલા રેચ લાગે.
૪. પાંડુરોગ—હંમેશાં શક્તિ અનુસાર ગાયનું મૂત્ર વચ્ચે માંથી ગાળી રોગના ઉપદ્રવ પ્રમાણે ૨૧ અથવા ૪૨ દિવસ સેવન કરવું.
૫. કર્ણસ્થાવ—ગાયનું મૂત્ર યોડું ગરમ કરી તે વડે કાન ધોવે.
- ગોમૂત્રનો ક્ષાર—ગોમૂત્રને ઉકાળી, બાળી તેનો ક્ષાર કાઢવામાં આવે છે. ખરલ તથા પાંડુરોગ ઉપર તેની અસર સારી થાય છે. ગોમૂત્ર શરીરે ચોળીને નહાવાથી ખસ, લુપ્પસ તથા ચેળ મટે છે.

### ગાયનું છાણ.

ગાયનું છાણ—શોષક, સારક, શોષક, દુર્ગંધનાશક, બીજવર્ધક, પોષક તથા ક્રાંતિકર છે.

૧. મરેલ ગભી બહાર કાઢવો—ગાયના છાણનો રસ ૭ તોલા કાઠી ગાયના દુધમાં આપવાથી મરી ગએલ ગર્ભ બહાર નીકળી જાય છે.

૨. ખરજ—ગાયના હાથને શરીરે ચોળી ગરમ પાણી વતી નહાવાથી ખરજ ( ચેળ ) મટી જાય છે.

૩. ગુહસ્ત્રિંશ ( આમ ) ઉપર—ગાયનું હાથ ઉનું કરી, તેનાથી શેક કરવો.

૪. નખ ઉખડી ગયો હોય તેપર—મેંસનું તાણું હાથ ગરમ કરી બાંધવું.

૫. મધુરા ઉપર—મેંસનું હાથ પાણીમાં મેળવી, ઢીંચણપર્યંત અને જંઘાપર્યંત પગે ચોળી ઘોઘી નાખવું.

૬. તિહક પ્રમેહ—મેંસનું હાથ પાણીમાં ગાળી તેમાં સાકર નાખી તે પાવું.

આ પ્રમાણે પંચે ગળ્યો ધણા રોગને મટાડે છે માટે જ તેને પંચ-અમૃત કહેવામાં આવે છે. આપણા પૂર્વજે ગાયનું પાલન કરતા, ગાયની સેવા કરતા, અને ગાયને માતા તરીકે માની તેમાં પૂજ્યભાવ રાખતા હતા અને સુખી થતા હતા. આજ તે જમાનો આસ્યો ગયો છે. ગોમૃત તથા હાથને દુર્ગંધયુક્ત માની તેનો સ્પર્શ કરનારાઓને ધર્મોધ તથા અંધ શ્રદ્ધાળુ ગણી તેનો ઉપહાસ કરવામાં આવે છે. ક્યાંથી સમજાય તેવા ફેસનેબલ ગૃહસ્થોને ઉપરયુક્ત લાભો ? આવા સાદા પ્રયોગો મોટી માત્રાઓ કરતાં વગર ખર્ચે ધણા રોગોને શાંત કરે છે એ ખીના ધ્યાનમાં રાખી જો તેની અજમાયશ કરવામાં આવે તો સારાસારની ખચર પડે.

### વધારાનો ખોરાક.

મુરખા, અચાર, આથા અને મસાલાની કેટલી જરૂર છે ?

આપણા વનસ્પતિ આહારમાં કેટલીએક વસ્તુઓને તથા દેવા જોવી છે. મુરખા, અચાર, આથા અને મસાલાનો ઉપયોગ આપણા હિંદુસ્તાન દેશમાં વિશેષ કરવામાં આવે છે. આપણા જોડેલા પ્રચાર



બીજા ભાગોમાં જોવામાં આવતો નથી. મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે-જો મસાલાવાળો ખોરાક આફ્રિકાના સીદીઓને આપવામાં આવે તો તે ખાતા નથી. તેમને તેમાં સ્વાદ લાગતો નથી. તેમજ ઘણા ખોરાકો જોને મસાલો ખાવાની આદત નથી તેઓ આપણા મસાલા વાળા ખોરાકને ખાઈ શકતા નથી. જો ખાય છે તો મોંમાં ફાટલા પડે છે. આ બાબત ગાંધીજીએ પોતે અનુભવ કરી કહેલ છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે મસાલા વગેરે ચીજો પોતે જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એમ નથી, પરંતુ આપણી લાંબા વખતની આદતથી આપણને તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. સ્વાદથી લલચાઈ જઈ આરોગ્યને નુકસાન પહોંચાડવાની ભૂલ આપણે કરવી ન જોઈએ.

મુરખ્યા, અચાર અને આથા વિષે કહેતાં આપણા નિત્યના ઉપયોગમાં તે વસ્તુની આપણને ઘણી અગત્યતા હોય તેવું જણાતું નથી. દવા તરીકે અગર તો વાર-તહેવારે સ્વાદિષ્ટ ભોજનમાં કોઈ વખત તેવો ઉપયોગ કરવાથી હાનિ થતી નથી. મુરખ્યા જેવી વસ્તુઓના સ્વાદથી આપણે વધારે ખાવા લલચાઈ જઈએ છીએ, અને વધારે ખાવાથી અજીર્ણ લાગુ પડી તેમાંથી બીજા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એટલા માટે જ નિત્યના ઉપયોગ તરીકે તેનો છૂટથી વપરાશ નહિ કરવો.

મસાલા ખાવાનો હેતુ પણ સ્વાદજ છે. મસાલાના સ્વાદથી વધારે ખવાય છે એ તો સૌ કોઈ કમુલ કરશે. મરચાં, ધાણા, જીરું, મરી, સુંઠ વગેરેમાં ઉષ્ણતાનો ગુણ છે અને તેથી પેટમાં જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. આપણે એમ સમજીએ છીએ કે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થયો હોય તો વધારે પચી જાય; પણ આ એક ભૂલ છે- મસાલાના યોગથી પચાવવામાં આવેલા ખોરાકમાંથી શુદ્ધ લોહી વધારે પ્રમાણમાં બની શકતું નથી. કેટલાએક નિત્યના મસાલાના પુનઃરોગોને તેમનાં પેટા-હોજરીઓ લાંબે કાળે નાણુક બની જઈ સંમહણી જેવા રોગો પેદા થાય છે. માટે આપણે તેવી વસ્તુના યોગથી ખાવા કરતાં કુદરતી ખાણામાંજ સ્વાદ લેવાનું શીખવાનું છે.

હવે આપણે દરેક વસ્તુ વિષે જરા જુદું જુદું જાણી તેના ગુણદોષ તપાસીએ.

### મુરખખા.

મુરખખા ઘણી જાતના થાય છે. જેમકે આદુનો મુરખખો, આમળાનો મુરખખો, કેરીનો મુરખખો, કહોળાનો મુરખખો, ખીજેરાનો મુરખખો, ખીલીનો મુરખખો, હરડેનો મુરખખો વગેરે. દરેક કંકણ પદાર્થનો મુરખખો બની શકે છે.

### દવા તરીકે મુરખખાના ગુણદોષ.

આદુનો મુરખખો—રચિકર તથા અગ્નિદીપન છે.

આમળાનો મુરખખો—માથાની ગરમી, આંખની ગરમી, પિત્ત-વિકાર તથા માથાના દુખાવાને મટાડે છે. આમળાં રસાયન રૂપ હોવાથી આમળાનો મુરખખો જો થોડા પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તથા તેના સ્વાદથી લલચાર્ધ વધારે ન ખવાય તો સારો ગુણ કરે છે.

કેરીનો મુરખખો—પિત્તશામક, રચિકર તથા પૌષ્ટિક છે. તાજો મુરખખો ખાવાથી નુકસાન થાય છે.

કહોળાનો મુરખખો—માથાની ગરમી, બ્રમ, ચકરી, કિન્નાદ, અનિદ્રા વગેરેને મટાડે છે. પુષ્ટિ આપે છે અને મગજને સ્થાનત કરે છે.

ખીજેરાનો મુરખખો—મંદાગ્નિ, અરચિ તથા પિત્તના બ્રમને મટાડે છે.

ખીલીનો મુરખખો—આમ તથા કોહીલાળા ઝાડા તથા મર-કામાં સારો ગુણ કરે છે.

હરડેનો મુરખખો—દરતને સાફ લાવે, માથાની ગરમીને નીચે ઉતારે, જીર્ણ તાવને ઉતારે વગેરે ફાયદો કરે છે.

ઉપરના સર્વે મુરખ્યાઓનું જો અતિ સેવન કરવામાં આવે તો જુદા જુદા પ્રકારનાં અજીર્ણ થાય છે અને તેથી ગુણુ કરતાં અવગુણુ વધારે કરે છે, માટે સ્વાદના ક્ષણિક સુખમાં લલચાઈ જઈ તેનું પ્રમાણુ કરતાં વધારે સેવન કરવું નહિ. તંદુરસ્ત માણુસોને તો જેવી હેજનત અને મીઠાશ સાદા ખોરાકમાં આવે છે તેવી મીઠાશ અને હેજનત બપઢાદાર મસાલાવાળી યીજેમાં આવેજ નહિ. માટે તેઓએ તેનો ઉપયોગ ન કરવો એજ સલાહ બરેહું છે.

### અચાર.

અચાર-અથાણું—અથાણું ધણું પ્રકારનાં થાય છે. કેરી, મરચાં, ગુદાં, ગરમર, લીંબુ, ગુવાર, કારેલાં, આદુ, કરમદાં, કેરડાં, સેલડાં, વાંસ, ગાજર વગેરે અનેક વસ્તુનાં અથાણું બનાવી શકાય છે. રાયતાં પણ કેળાનાં, દ્રાક્ષનાં, પટેટાનાં, કાકડીનાં, મુળાનાં, નાળી-એરનાં એમ ધણું પ્રકારનાં થાય છે. અથાણું તથા રાઈતાં જો યોગ્ય પ્રમાણુમાં ખવાય તો પાચનશક્તિ તિવ્ર થાય છે; પણ જો તેનો ઉપ-યોગ સ્વાદ પ્રમાણુ કરવામાં આવે તો પાચનશક્તિને મંદ પાડી હોજરીને બગાડી દે છે. પરંતુ લોકોમાં ઉલટાજ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રચ-લિત થયું હોય તેમ લાગે છે. તેઓ એમ માને છે કે બગડેલી જઢ-રાજિન આવા ગરમ પ્રકારના મસાલાવાળા રાયતાં તથા અથાણું વધારે ખાવાથી વધારે તિવ્ર બને છે. આમ માનવામાં તેઓ બયંકર ભુલ કરે છે અને બગડેલી હોજરીને વધારે બગાડી તેને સુધા-રવાની તક ગુમાવે છે. અથાણું તથા રાઈતાંને તેલ, રાઈ, મરચું, મીઠું વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થોથીજ રસબોળ કરવામાં આવે છે. આ વસ્તુઓ બહુજ યોડા પ્રમાણુમાં વાર તહેવારે મિષ્ટાન્નની સાથેજ ખાવી, હંમેશાં ખાવાથી લોહી બગડીને પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે, અને તેમાંથી ધણું બ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

## આથા.

**આથા:**—આથાઓ જુદા જુદા પ્રકારના જેવા કે બદામ, ખારેક વગેરે સખત અને પુષ્ટિકારક પદાર્થોના બનાવવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત શરીરને તેઓ ઘણી પુષ્ટિ આપે છે પણ જેની પાચનશક્તિ મંદ હોય તેઓએ આથા ખાવા નહિ. આથા પચવામાં બારે છે માટે શિઆળા જેવી રૂતુમાં પ્રમાણસર ખાવાથી ફાયદો માલમ પડે છે. આથામાં પણ અતિસેવન નુકસાનકારક છે એ બિના જુલાઈ જવી નહિ જોઈએ.

## મશાલા.

**મશાલા:**—મશાલામાં આવતી વસ્તુઓ તંદુરસ્ત માણસને નિત્યના ઉપયોગ તરીકે ખાવા લાયક નથી, કારણ કે તેમાંની ઘણી ખરી વસ્તુઓ ઉત્તેજક હોવાથી ઇન્દ્રિયોને ઉશ્કેરી બહેકાવી દે છે. સાદા ખોરાકમાં તો મશાલા વાપરવા એ વિપરીત પરિણામ જાણી જોઈને ઉત્પન્ન કરવા જેવું છે. પોતાના જઠરની સ્વાભાવિક ગરમીમાં મશાલા ખામ્મ જોઈએ તે કરતાં વધારે ગરમી ઉત્પન્ન કરવી એ ફાયદાકારક છે એમ તો માની શકાયજ નહિ. ગરમ મશાલા, મરચાં અને સ્નાદિષ્ટ ચટણીઓ સૌને એક સરખી રીતે અનુકુળ આવે એમ પણ માની શકાય નહિ. ખરું છે કે આવી વસ્તુઓ રૂચિને વિશેષ જાગ્રત કરે છે, અને જઠરાગ્નિને વધારે જાગ્રત કરે છે અને તેથી ખોરાક પણ વધારે લેવાય છે; પણ શરીરની સ્વાભાવિક ઉષ્ણતા મશાલા વગેરેથી પેદા થએલ કૃત્રિમ ગરમીને લીધે ખાધેલા વધારે ખોરાકને સહન કરી શકતી નથી. જન્મથીજ નાજુક બાંધાને માણસ એમ ધ્રુવે કે ગરમ દવા અને ખોરાકથી વધારે પ્રમાણમાં ખોરાક લઈ હું બળવાન બનું. પણ તેમ કરવામાં ઉલટાનું તે પોતાનું પહેલાંનું બળ ગુમાવી બળહિન થઈ જાય છે. બળ વધારવા માટે તો શ્રદ્ધાસ્થિ એજ ઉત્તમ માર્ગ છે.

અસ્વસ્થ સ્થિતિમાં જો મશાલાને ઔષધ તરીકે યોજવામાં આવે તો તે સાઈ કામ કરે છે. જ્યારે જ્યારે મિષ્ટાન્ન વગેરે ખોરાક ખવાય ત્યારે તેની સાથે મશાલા તથા ચટણીઓ વાપરવી એ બ્યાજબી છે, પણ મશાલા તથા ચટણીનો હદ ઉપારત ઉપયોગ કરવો એટો નુકસાનજ છે. વધારે બોળવાળા ખોરાકને પચાવવા માટે તેવી વસ્તુઓ પ્રમાણુસર લેવી એ જરૂરનું છે.

ચાલુ જમાનામાં શાક તથા દાળમાં અતિશય મરચાં, આંબલી, અથાણાં, ચટણીઓ અને ગરમ મશાલા ખાવાનો ચાલ આપણા લોકોમાં દિવસે દિવસે વધતો જતો જાય છે એ ખીલકુલ ઈચ્છિત યોગ્ય નથી. એથી શરીરનો રસ બગડે છે, લોહી ગરમ થઈ જાય છે, પિત્ત કોષ પામી પોતાનો રસ્તો છોડે છે અને તેમાંથી અનેક બ્યાધિઓ જન્મ પામે છે.

શાક તથા દાળની મશાલાની વસ્તુઓમાં ધાણાજીરનો, ખાંડીને તૈયાર કરી રાખેલો જુકો સામાન્ય રીતે સર્વનો પ્રકૃતિને અનુકુળ આવે છે. જો તેને વધારે તિવ્ર બનાવવો હોય તો તેમાં મરી, તજ, લવીંગ વગેરે તેજનો નાખવો, પણ વાપરવામાં તેનું પ્રમાણુ ઓછું રાખવું. મશાલા તરીકે હાલમાં મરચાંનો ઉપયોગ ઘણો વધી પડ્યો છે, પણ તેના અતિ ઉપયોગથી ગરમી વગેરે દરદો પણ વધતાં જતાં જોવામાં આવે છે. જો મરચાં ખાવાં હોય તો તેમાંથી બી કાઢી નાખી ધીમાં તળીને જરા ખાવું. તીખા સ્વાદને ત્યાહનારા લોકોએ મરચાંને બદલે આદુ, સુંઠ, મરી, ખીપર, લસણુ વગેરે વસ્તુઓને પસંદ કરવી; પણ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને તેવો તીખો મશાલો ઈષ્ટ નથી. માટે તેણે તેનો ત્યાગ કરવો. ખાટા રસમાં લીંબુ તથા કોકમ ઠીક છે, પણ તે પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તો ખાવાં. શાકને વધાર દેવાની વસ્તુઓમાં જીર, લીંગ, રાઈ અને મેથી એ વસ્તુઓ મુખ્ય છે. એ વસ્તુઓ કંઈ નુકસાનકારક નથી.

ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે ખાનપાનમાં અતિ ટાપટીપ, અતિ-

સ્વાદ અને બેહદ શોષીનપણ્યોએ તો ઘણીજ ખરાબી કરેલી છે, કરે છે અને બવિધમાં કરશે એવો સંભવ રહે છે. સાદા ખોરાકનાં પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન વિદ્વાનો વખાણ કરતા આવ્યા છે; પણ દીલગીરી એટલીજ છે કે, બેકો તે તરફ લક્ષ આપતા નથી, અને હાનીકારક ઉત્તેજક મશાલાના ક્ષણિક સ્વાદમાં પોતાની જીંદગી ખરબાદ કરતા જાય છે.

## મુખવાસમાં વપરાતી વસ્તુઓ.

**મુખવાસની વસ્તુ:**—મુખવાસની વસ્તુમાં હાલમાં બીડી તથા સીગારેટ પ્રથમ સ્થાન લીધું છે. હાલના સુધારાને નામે ઝોળખાતા કુધારાએ બ્રાહ્મણોને પણ બીડી પીતા ક્યાં છે. જમી રહ્યા કે તરતજ ચીફ્ટ અગર બીડી વગર ચાલેજ નહિ; એટલા માટે તમાકુવાળી બીડીને મુખવાસની વસ્તુ તરીકે ગણી છે.

**મુખવાસ એટલે:**—જમીને તરતજ જે કંઈ વસ્તુ મુખ શુદ્ધિને માટે લેવામાં આવે છે તે. મુખવાસ લેવાનો હેતુ દાંત તથા દાંતોમાં અનાજનો કંઈ ભાગ રહી ગયો હોય તેને કાઢી ચાવવાની વસ્તુથી ચાવીને બહાર કાઢી દાંત સાફ કરવા. જે મુખવાસ સુગંધયુક્ત હોય તો મોટું સુવાસિત બને છે. વળી તે સાથેજ જે મુખવાસની વસ્તુ થુંક ઉત્પન્ન કરવાવાળી હોય તો તે થુંક હોજરીમાં જઈ પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે.

હવે બીડીથી મુખવાસનો હેતુ કેટલો પાર પડે છે તે જોઈએ. એક તો બીડીમાં સુગંધી પદાર્થ નથી, બીજું તે વસ્તુ ચાવવાની નથી એટલે મુખવાસ તરીકે બીડી પીવી એ ગેરમત્સર છે, વળી બીડી પીવાથી શરીરને જે હાની થાય છે તેની વાત આગળ પર કરવામાં આવશે.

**સોપારી:**—જે થોડું પ્રમાણમાં લેવાય તો મુખવાસ તરીકે

સોપારી સારી વસ્તુ છે. જમીને કિચિત્ સોપારી આવી દાંતને સાફ કર્યા પછી થુંકી નાંખવી જોઈએ. જો વધારે ચવાય તો તે દાંતના પારાને બગાડે છે. સોપારીમાં શરીરના સાધાં તથા ધાતુને ઠીલા કરવાનો અવગુણ રહેલો છે. વળી તે કંઠને બગાડે છે. કેટલાક લોકો સોપારી હદ ઉપરાંત ખાય છે તે ઇષ્ટ નથી.

**પાન—તાબ** અને ગરમી ન કરે તેવાં વાપરવાં. વળી તેમાં કાચો ચુનો પણ સારી જાતનો વાપરવો. પાન ખાવાનું પ્રમાણ પણ યોગ્ય રાખવું. બગડેલાં અને જેવાં તેવાં પાન ખાવાથી લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ થાય છે.

**એલચી, લવીંગ તથા તજ**—આ સર્વ ચીજો મુખવાસ તરીકે થોડા પ્રમાણમાં વાપરવી એ સાફ છે. એલચી ખરી ગરમી આપે છે તથા મુખને શુદ્ધ કરી સુગંધી બનાવે છે. તજ તથા લવીંગ પણ પાચનશક્તિને તીવ્ર બનાવે છે, તેમ છતાં આ વસ્તુઓનો અતિ ઉપયોગ કરવાથી લાભ થતો નથી.

**ધાણા-વરીઆળી**—આ બે વસ્તુઓ ઉપયોગ પણ મુખવાસ તરીકે કરવામાં આવે છે. આ બે વસ્તુઓ દીપ્ત તથા પાચન છે અને સર્વ પ્રકારના દોષ રહિત છે. વળી તે વસ્તુ મોંમાં સ્વાદ આપે છે અને કંઠને પણ સુધારે છે.

## પરસ્પર વિરુદ્ધ ગુણ કરનારાં ખાનપાન.

જે અન્નપાનો એટલે ખાવાપીવાના પદાર્થો પોતાના સ્વાભાવથી હિતકારક હોય છે, પણ એક બીજાના યોગમાં આવવાથી તેમાં કોઈ વિરુદ્ધ પ્રકારના ગુણ પેદા થાય છે, તે જાતના પદાર્થોને “યોગ વિરુદ્ધ” કહે છે. તે ખાવાથી શરીરમાં ઝેરી અસર પેદા થાય છે માટે તે જાણવા અવશ્યના છે. જો તે ન જાણ્યા હોય તો અજાણપણે તેવો યોગ થઈ તે વસ્તુ ખવાઈ જવાય અને પરીણામ શરીરમાં ઝેર એકઠું થઈ અનેક રોગ પેદા થવાનું આવે.

વૈદક શાસ્ત્રના આચાર્યો કહે છે કે—ખાટાં ફળોની સાથે દુધ ખાવાથી ઝેરી અસર થાય છે. ખાટાં લીંબુ, જાંબુ, કેહું, આંબલી, દાડમ, કેરી, કરમદાં, ખેર, આમચૂર, નાળીએર વગેરે ફળો સાથે દુધ ખાવાથી નુકસાન થાય છે.

તમામ ખારા પદાર્થોની સાથે દુધ ખાવું ઝેર છે. દુધ સાથે ખાવા એટલે દુધની સાથે મેળવીને અગર તો એકજ વખતે દુધ અને તે પદાર્થો ખાવાથી નુકસાન થાય છે. માછલી સાથે દુધ ખાવું વિરુદ્ધ છે.

અડદ, મગ, મઠ વગેરે કઠોળ, દુધ, મુળા તેમજ ગોળાની સાથે જળચર પ્રાણીઓનું માંસ ખાવાથી, એક પ્રકારનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. વળી ઉપર લખેલી ચીજોની સાથે દુધ ખાવાથી પણ તેજ પરિણામ આવે છે.

મૂળા તથા લસણની સાથે દુધ, અડદની દાળ સાથે મુળા, છાસ, દહિં તથા નાળીએરની સાથે કેળાં, દારૂ, દહીં તથા મધની સાથે કોઈ પણ પ્રકારનો ગરમ પદાર્થ, અને કાંસાના પાત્રમાં ૧૦ દિવસ રાખવામાં આવેલું ધી ખાવાથી નુકસાન થાય છે.

“ સંઘ્રહ ” નામે ગ્રંથમાં લખેલું છે કે—માખણ સાથે શાક ખાવું નહિ. નરું અને જુનું સાથે ખાવું નહિ. કાચું અને પાકું સાથે ખાવું નહિ. દૂધપાક, ખીચડી તથા દારૂ એકત્ર ખાવાં નહિ.

મધ, ઘી, ચરબી, તેલ તથા પાણી એમાંની બધે અગર ત્રણ ત્રણ વસ્તુ એકઠી કરી ખાવાથી નુકસાન થાય છે. વળી મધ તથા તેલ, અને મધ તથા પાણી એ બે વસ્તુઓ સમભાગે એકઠી કરી ખાવી નહિ.

ગરમીમાંથી આવેલો માણસ એકદમ પાણી પીએ તો રક્તપિત્તનો રોગ પેદા થાય છે. બહુ મહેનત કર્યા પછી એકદમ ખાવા માંડે તો બહારી અને ગોળાનો રોગ થાય છે. બહુ બોલ્યા પછી એકદમ ખાય તો સ્વર બગનો રોગ થાય છે.



પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ ભોજન કરવું નહિ—પિત્તની પ્રકૃતિવાળાએ કુણ્થુ એટલે ગરમ પદાર્થો ખાવા નહિ, વાયુ પ્રકૃતિવાળાએ લુખા અને ઠંડા પદાર્થો ખાવા નહિ, અને કફ પ્રકૃતિવાળાએ મીઠા અને ત્રીકાશવાળા પદાર્થો ખાવા નહિ.

ઋતુ વિરૂદ્ધ ભોજન—કરવાથી પણ નુકસાન થાય છે. વસંત ઋતુમાં કફનો પ્રકોપ થાય છે, માટે ભારે, ઠંડા, ત્રીકાશુ અને મધુર પદાર્થો ખાવા નહિ. તે ઋતુમાં કફની વૃદ્ધિ થાય તેવા સર્વ પદાર્થો વર્જીત છે. શરદ ઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે, માટે તે ઋતુમાં અતિ ખારા, ખાટા અને તીખા પદાર્થો ખાવા નહિ. જો તે પદાર્થો ખવાય તો પિત્ત કોપી પિત્તના તાવ તથા કલરીને પેદા કરે છે.

અન્નપાનના ગુણદોષ ન જાણ્યા હોય તો પણ વિરૂદ્ધ યોગ થાય છે. ઘણાંખણ મધુર દ્રવ્યો કફકરતા છે; પણ જીની ડાંગર, જીના જવ, જીના ઘઉં, મગ, મધ તથા સાકર મધુર નથી છતાં પણ કફ કરતા નથી. તેલ અને મઠ મધુર નથી છતાં કફ ઉત્પન્ન કરે છે. દાડમ અને આમળાં ખાટાં છે છતાં પિત્ત કરતાં નથી. દરેક ખારા પદાર્થો તથા ક્ષારો આંખનું તેજ ઓપું કરવા વાળા છે, અને સિંધવ ખાઈ છતાં આંખના તેજને વધારે છે. દહીં ઠંડું ગળાય છે છતાં તે પચી ગયા ગઈ પિત્તને કોપાવે છે. તુરા રસનો વિપાક ( પર્યાયે ચચ્ચેસ પરીણામ ) તીખો થાય છે છતાં હરડેનો વિપાક મધુર છે. અને હરડેનો વિપાક મધુર છતાં કુણ્થુ વીર્ય છે. સાંવારણ રીતે તીખા પદાર્થોનો વિપાક તીખો થવો જોઈએ છતાં સુંક, આદુ અને પીપર ત્રણે તીખી વસ્તુનો વિપાક મધુર થાય છે.

વળી ખોરાકના પદાર્થો મિશ્ર થવાથી તેમાં કેવી જાતની ક્રિયા થઈ ગુણમાં કયી જાતનો વિકાર થાય છે તે વાત રસાયન શાસ્ત્રની છે; પરંતુ રસાયન શાસ્ત્ર હજી પુરેપુરું નથી. દહીં સાથે કઠોળ મળવાની શું દોષો ઉત્પન્ન થાય છે, તેનો મથાર્ય ખુલાસો કરી શકવાની સ્થિતિમાં આપણે નથી; અને તેથી જે વાતમાં આપણી ભુલિ

આલી શકે નહિ, તેવી વાતો વિષે શાસ્ત્રમાં શાસ્ત્રકારોએ જે આગ્રાએ કરી હોય તેને માન આપવામાંજ આપણું શ્રેયઃ સમાયલું છે. તે વિષય ઉપર જે હાલના રસાયન શાસ્ત્રીઓ અપતરા કરી કંઈ અનવાળું પાડે તો તેને પણ માન આપવું. પણ હાલનું રસાયનશાસ્ત્ર ખાનપાન સંબંધમાં હજી જેઠાંએ તેટલું ઉડું ઉતર્યું નથી.

દુધ સાથે ખીચડી અને દુધ સાથે ગોળ ખાવાનો જીના વેદક ગ્રંથોમાં નિષેધ કરેલો છે. ખાઈએ તો શું થાય ? એ પ્રશ્ન કોઈ પુછે તો હાલ તો તેનો જડો ઉત્તર એટલોજ આપી શકાય કે શરીરમાં તેથી કોઈ પ્રકારનો વિકાર થાય. દુધમાં બધી જાતના રસો છે. ક્ષાર પણ છે. એ સર્વ રસો કુદરતી છે. જે તેમાં વિશેષ ક્ષાર મળે તો દુધનો ધર્મ બદલાઈ જાય, આટલી વાત આપણી સાધારણ અકલમાં પણ આવી શકે તેમ છે. ગોળમાં ક્ષાર આવેલો હોવાથી ગોળ સાથે દુધ ખાવાનો નિષેધ કરેલો લાગે છે.

જે વસ્તુનો આયો કરવામાં આવે છે તેમાં ખટાણુ ઉત્પન્ન થઈ ઉમરો આવે છે. તેવી વસ્તુઓ ખાવાનો નિષેધ કરેલો છે. સડો ઉત્પન્ન થયા વિના ઉમરો તથા ખટાણુ આવે નહિ, અને 'સડો એજ વિકાર છે. દુધ અને ગોળની મેળવણી ઔષધ રૂપ ( ઝેર ) બનીને બાળકોની મોટી ઉધરસને શાન્ત કરે તો તેમાં કંઈ નવાઈ નથી. અશીણુ મોટી ઉધરસનો સરસ ઉપાય મનાયો છે.

આવી આવી કેટલીએક નિષેધ કરેલી વસ્તુઓ ધણા લોકો વારંવાર વગર વિચારે ખાય છે, અને વારંવાર મોટી શંકા કરે છે કે વિરૂદ્ધ ખાનપાન ખાવાથી અમને કેમ કોઈ પ્રકારનો વિકાર કે ઝેરી અસર જણાતાં નથી ? ખુદાસો એટલોજ થઈ શકે કે આવા પ્રકારનાં નિષેધ ખાનપાનો ખાવાથી જે તંદુરસ્તી તથા આયુષ્ય તમે ભોગવી શકો, તેના કરતાં ન ખાવાથી વધારે સાફ આયુષ્ય અને તંદુરસ્તી ભોગવી શકશો. પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ અને વિકારવાળાં ખાનપાનો

વિકાર તો ક્યાં સિવાય રહી શકેજ નહિ. પરંતુ કેટલીક વખત તે વિકાર વહેલો દેખાય છે, કેટલીક વખત મોડો દેખાય છે, કેટલીક વખત પ્રત્યક્ષ દેખાય છે અને કેટલીક વખત પરોક્ષ દેખાય છે; માટે તે ન ખાવાં એજ હિતકર રસ્તો છે.

જેઓ વિરૂદ્ધ અન્નપાનનું નિત્ય સેવન કરનારા છે તેમને કદાચ તેથી એકદમ તાત્કાલીક નુકસાન ન જણાય, પણ લાંબે વખતે તેઓમાં વિસ્ફોટક, ગુલમ, મદ, વિદ્રધી, પરમેા, ક્ષય, તાવ, રક્તપિત્ત, કોઠ, હરસ વગેરે દરેક અવસ્થા લાગુ પડવાનાં. માટે દરેક માણસે પોતાની પ્રકૃતિ, ઋતુનો સ્વભાવ, રસાયનિક યોગ, દ્રવ્યોનો રસ, વીર્ય, વિપાક વગેરે સર્વ બાબતોનો અભ્યાસ કરી, તેને અમલમાં મુકી તે પ્રમાણે ખોરાક ખાવો, કે જેથી સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકાય.

## ઠંડા અને ગરમ દેશનાં ખાનપાનમાં ભેદ.

ગરમ અને ઠંડા દેશનો ખોરાક એક સરખો હોઈ શકે નહિ. ઈંગ્લંડ, રશીઆ વગેરે ઠંડા દેશો છે તેથી ત્યાં આપણા ગરમ દેશો કરતાં ખોરાક વધારે વહેલો પચી જતો હોય, માટે આપણા ગરમ દેશના વતનીએ ઠંડા મુલકના વતનીઓનું ખાનપાન સંબંધમાં અનુકરણ કરવું એ ભૂલ છે. ત્યાં કદાચ અતિશય ઠંડીને લીધે દારૂ વગેરે મગજને ઉત્તેજનારી વસ્તુ લેવાનો ચાલ પડી ગયો હોય, તેથી આપણે પણ દારૂ તથા માંસ ચાલુ કરવાં એ કુદરત વિરૂદ્ધ છે. ખોરાકની બાબતમાં ઘણા પ્રકારનો વિચાર કરવાનો છે. દેશ, કાળ, રૂતુ, ઉંમર, જાતિ અને પ્રકૃતિ આ છ બાબતોનો વિચાર અનુકરણ કરતાં પહેલાં કરવો જોઈએ. ઠંડા અને ગરમ દેશનો ખોરાક એક સરખો હોઈ શકે નહિ. દુધાળા અને સુકાળ, મહામારી અને શાન્તિ, ઉનાળો અને શિયાળો, સ્ત્રી અને પુરુષ, બાળક અને વૃદ્ધ, કષ્ટ પ્રકોપવાળો અને

પિત પ્રકાશવાળો, એ સર્વનો એક સરખો અગર એક જાતનો ખોરાક હોઈ શકે નહિ. તો પણ સાધારણ રીતે એક તંદુરસ્ત અંગ્રેજને કેટલો ખોરાક જોઈએ તે વિષે Mr. W. E. Cooper C. I. E. નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

૨૦ રૂ. બાર રોટલી.

૮ રૂ. બાર જવનું ખાણું અગર ચોખા.

૪ રૂ. બાર ગ્લટન, ( ધઉનો ચીકણો પદાર્થ. )

૫૦ રૂ. બાર દુધ.

૧૦ રૂ. બાર પનીર.

કુલ આશ્વ્યુ-  
મીનનું પ્રમાણ.  
૧૪૦૦ ગ્રેઇન  
લગભગ.  
૭૩૩ રૂ. બાર.

આ ઉપરથી જણાશે કે એક અંગ્રેજને પોતાની તંદુરસ્તી સારી રીતે જાળવી રાખવા માટે લગભગ ૭૩૩ રૂ. બાર પૌષ્ટિક પદાર્થની જરૂર છે. આ અંશકતાએ માંસને ખીન જરૂરી પદાર્થ ગણી તેનું વજન આપ્યું નથી.

આપણા ગરમ દેશમાં કેટલા ખોરાકની જરૂર છે, તે વિષે ધણા મતભેદ છે, અને મતભેદ હોઈ શકે તેમાં નવાઈ પણ નથી. દરેકને એક સરખો ખોરાક એકજ માપમાં પુરતો હોઈ શકે નહિ.

તે વિષે ડૉ. રૉબર્ટ એચ. પર્કસ, એમ. ડી. એફ. આર. સી. એસ. કહે છે કે “ પુરતો ખોરાક ત્યારેજ લીધો કહેવાય કે જ્યારે શરીરનું, શરીરના વજનનું અને શરીરના અવયવોનું પુરતી રીતે પોષણ થાય. ” આ ટુંકા વાક્યમાં બધો સમાવેશ થઈ જાય છે. જો કમતી ખોરાકને લીધે શરીરનું યોગ્ય રીતે પોષણ ન થાય, તથા વધારે ખાનાથી અજીર્ણ અને અશક્તિ જણાય, તો કોઈ પણ રીતે પુરતો ખોરાક લીધો છે એમ કહેવાય નહિ.

અંગ્રેજ લોકોની રીતભાત પ્રમાણે તંદુરસ્ત માણસને કેટલો ખોરાક જોઈએ તે વિષે મી. હુચીન્સ નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

એક રતલ રેટલી  
અરધી રતલ માંસનો ખોરાક  
પા રતલ ચરખી  
એક રતલ પટાટાં  
પચીશ રૂપીઆબાર દુધ  
પા રતલ ઈંચાં  
પાંચ રૂપીઆબાર પનીર (ચીઝ.)

મી. હચીન્સે માંસના  
ખોરાકને અંગ્રેજ માટે જરૂર  
રનો મણ્યો છે.

ઉપર લખેલ ચીજ આખા દિવસ માટે છે; તેમાંથી કયે કયે  
વખતે કેટલી કેટલી ચીજ ખાવી તે નીચે પ્રમાણે:—

૧૧ વાગે } માખણુ લગાવીને બનાવેલી પાંઉની કાતરી  
( નાસ્તા વખતે ) } બે, ઈંચાં બે.

૨ વાગે } એક મોટી ગ્લાખી બરીને સેરવો, ચરખી  
( ચા વખતે ) } સાથે માંસનો એક મોટો ટુકડો, પાંઉ માખ-  
ણુની એક કાતરી.

સાંજે } એક મોટું ગ્લાસ બરી દુધ, પાંઉ માખ-  
( વાળુ વખતે ) } ણુની કાતરી બે.

રાત્રે ( મોડું ) } પાંઉ માખણુની કાતરી બે, નવટાંક પનીર  
( સપર વખતે ) } ( ચીઝ ).

અંગ્રેજ બોકો ચાર વખત પોતાનો ખોરાક લે છે. આપણા દેશી  
( હિંદુસ્તાની ) બોકો સાધારણ રીતે બે અગર ત્રણ વખત પોતાનો  
ખોરાક લે છે.

મી. બેડફર્ડ—આપણા માટે નીચે પ્રમાણે ખોરાકની જરૂર  
બતાવે છે.

## બંગાળાના સાધારણ વર્ગ માટે.

સવારે—બફેલા ચોખા ૧૫ રૂ. બાર.

દાળ

૭૫ રૂ. બાર.

ચાક

૧૦ રૂ. બાર.

## અગર

શેટલી	૧૦ રૂ. બાર.
મીઠું	૦૧૧ રૂ. બાર.
ધી	૧ રૂ. બાર.
શાક	૧૦ રૂ. બાર.
બપોરે—ચોખા	૨૫ રૂ. બાર.
શાક	૧૦ રૂ. બાર.
મીઠું	૦૧૧ રૂ. બાર.
દાળ, મચ્છી અગર માંસ	૭૧ રૂ. બાર.
ધી અગર તેલ	૧ રૂ. બાર.
મસાલો	૨૧૧ રૂ. બાર.
રાત્રે—	બપોરની માફક.

બંગાળાના સખત મજૂરી કરનારા મજૂર વર્ગ માટે.

સવારે—બંગાળાના સાધારણ વર્ગના સવારના ખોરાક પ્રમાણે.

બપોરે—ચોખા	૩૦ રૂ. બાર	} મસાલો ૨૧૧ બાર.
શાક	૧૦ " "	
મીઠું	૦૧૧ " "	
દાળ અગર મચ્છી	૧૦ રૂ. બાર	
ધી અગર તેલ	૧ રૂ. બાર	

રાત્રે—ઉપરના બપોરના ખાણા પ્રમાણે.

પંજાબ, આગ્રા, અયોધ્યા અને બિહારના સાધારણ વર્ગના લોકો માટે.

સવારે—ઘઉં અગર મકાઈનો ભોટ. ૧૦ રૂ. બાર.

મીઠું ૦૧૧ રૂ. બાર.

ચોખા ૭૧૧ બાર.

ધી	૧ રૂ. બાર.
સાક	૧૦ રૂ. બાર.
ખપોરે—ધઉં અમર મકાઈનો લોટ.	૭૫ રૂ. બાર.
દાળ	૭૫ રૂ. બાર.
સાક	૧૦ રૂ. બાર.
મીઠું	૦૫૫ રૂ. બાર.
ચોખા	૧૨૫ રૂ. બાર.
દાળ	૧૦ રૂ. બાર.
ધી અગર તેલ	૨ રૂ. બાર.
મસાલો	૨૫ રૂ. બાર.
રાત્રે—ખપોરની માશક.	

પંજબ, આગ્રા, અયોધ્યા અને બિહારના સખત  
કામ કરનારા મળુરો માટે.

સવારે—સાધારણ વર્ગના જોડકું.	
ખપોરે—ધઉં અમર મકાઈનો લોટ.	૧૫ રૂ. બાર.
ચોખા	૨૫ રૂ. બાર.
દાળ	૭૫ રૂ. બાર.
ધી અગર તેલ	૨ રૂ. બાર.
મીઠું	૦૫૫ રૂ. બાર.
મસાલો	૨ રૂ. બાર.
સાક	૧૦ રૂ. બાર.

બંગાળાની તુરંગમાં નીચે પ્રમાણે ખોરાક  
અપાય છે.

રંચુનના ચોખા	૧૫ રતલ
જુદી જુદી દાળ	૧૨૫ બાર

શાક

૧૨૫ બાર

ધર્મ અગર મકાઇનો લોટ ૦૧૧૨૨૯

એક વિદ્વાન લખી ગયો છે કે-શરીર હંમેશ પોતાને માટે નાઇ-ટ્રોજન ધરાવનારો ખોરાક સાચવી રાખવાની તજવીજ કર્યે જાય છે. જે માણસના શરીરમાં આવા પ્રકારનો બડોળ વિશેષ હોય છે તે મજબુત શક્તિવાળો હોય છે, અને જેમાં કમી હોય છે તે નબળા શક્તિવાળો હોય છે. મજબુત શક્તિવાળો માણસ કોઈ, ક્ષય, ન્યુમોનીઆ, ટાઇફોઇડ શીવર, કોલેરા, મરડી વગેરે ઉપદ્રવોથી પોતાનું રક્ષણ સારી રીતે કરી શકે છે, જ્યારે નબળા શક્તિવાળો માણસ તે રોગનો ભોગ થઈ પડે છે. આપણા હિંદુસ્તાનમાં ઉડતા રોગોથી દેશીઓ માટી સંખ્યામાં મરી જાય છે, તેમ અંગ્રેજોમાં થતું નથી, તેનું કારણ તેઓ નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક હંમેશ લીધા કરે છે તે છે.

## દેશી લશ્કરના સિપાઇઓ માટે.

સાધારણ રીતે લશ્કરી સિપાઇઓને જે જાતનો ખોરાક અપાય છે. તેને સારો ગણવામાં આવે છે. તીરાહની ચઢાઈ વખતે દેશી સિપાઇઓને નીચે પ્રમાણે ખોરાક આપતા:—

આટો અગર ચોખા શેર બે

ધી રૂ. ૫ બાર

નીમક રૂ. ૨ બાર

દાળ રૂ. ૧૦ બાર

તે સિવાય જે લોકો ગોસ્ત, મસાલા વગેરે ખાતા, તેને પૈસા આપવાથી તે મળી શકતાં. વળી તે ઉપરાંત કાંદા તથા આમ્બુર પણ આપવામાં આવતાં.



## એડનમાં સાંઢણીના સ્વારો માટે.

આવલ અગર બિસ્કિટ દોઢ શેર

ખજુર શેર એક

ખાંડ રૂ. ૫ ભાર

કાંદા રૂ. ૫ ભાર

ધી રૂ. ૫ ભાર.

કોર્સી રૂ. ૦૧૧ ભાર.

દાળ રૂ. ૩. ભાર.

ઉપર પ્રમાણે આપણા દેશીઓને માટે પુરતો ખોરાક મળી તેટલા પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે.

જો ગોરા લોકોને નાઇટ્રોજન ખોરાક પુરતા પ્રમાણમાં આપવામાં ન આવે, તો તેઓ પણ ઉડતા ચેપી રોગોના જલદીથી ભોમ થઈ પડે, તેમાં કંઈ શક નથી. જો નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક તેઓ ઓછો ખાય, તો તેઓ દેશીઓની પંક્તિમાં આવી જાય, અને દેશીની માફ જલદી પટકાઈ પડે. આપણાં કરતાં તેઓ સુખી હાલતમાં હોવાથી પુરતો ખોરાક ખાય છે, અને રોગોમાંથી બચી જવા પામે છે.

સખત મજુરી કરનારાઓએ તો ખોરાકનાં સર્વે તત્વો પુરતા પ્રમાણમાં લેવાં જોઈએ. હાલના સાયન્સથી એવું સિદ્ધ થયું છે, કે આપણા સ્નાયુઓમાં કૌવત લાવનારી મુખ્ય ચીજો જુદા જુદા પદાર્થોમાંથી મળતી ખાંડ છે. મનનું કામ કરવા માટે ખોરાકનાં બંધારણમાં કયાં કયાં તત્વો આવે છે, તેનો વિચાર કરવા કરતાં જલદી ખચી જાય તેવો ખોરાક કયો છે તે વિષે વધારે લક્ષ રાખવું જોઈએ.

**મી. ડેવીઝ**—કહે છે કે સખત મજુરી કરનાર માણસો જો પોતાના ખોરાકનું પ્રમાણ કમી કરવા ઇચ્છતા હોય, તો તેઓએ નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો કમી નહિ કરતાં ચિકાસવાળા અને ખાંડવાળા પદાર્થો કમી કરવા.

ઉપરના જુદા જુદા અંગ્રેજ ડોક્ટરોના અભિપ્રાયથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે, કે દરેક માણસે પોતાની તંદુરસ્તી સારી રીતે ટકાવી રાખવાને નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક પુરતા જથ્થામાં ખાવો જોઈએ. આપણાં હિંદુસ્તાનના ઘણા ખરા સાધારણ વર્ગનાં માણસો અને

મજુર વર્ગના લોકોને આર્થિક સ્થિતિ નબળી હોવાને કારણે, નાઇ-ટ્રોજનવાળા ખેરાક, ગેરા લોકોના પ્રમાણ કરતાં અરધાએ મળતો નથી, આપણા ઉષ્ણ દેશની જરૂરીયાત જેટલો પણ મળતો નથી. પછી ક્યાંથી તેઓની શારીરિક સંપત્તિ સુધરે? અને કેવી રીતે તેઓ દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવી શકે?

### ખાનપાન સંબંધી નુકસાન કહે છે.

આજકાલ ખેરાકમાં અનુકરણ બહુ ચાલ્યું છે. કદાચ ઠંડા મુલકના લોકોને ઉઠતાવેંત ગરમાગરમ ચાની જરૂર પડતી હશે; પરંતુ આપણા ગરમ દેશના લોકોને તેવા ગરમા ગરમ ઉકાળાની જરૂર નથી. ગરમ દેશના લોકોને તો આ સર્વ પ્રકારે નુકસાનજ કરે છે. ચીન જેવા ભેજવાળા દેશમાં ચાની અત્યંત જરૂર છે, અને તેથી ત્યાં ચાનો ફેલાવો ધરોધર છે. પરંતુ એક તો આપણો દેશ પોતેજ ગરમ છે, તેથી તેમાં રહેનારા માણસોની પ્રકૃતિ પણ તેને અનુસરતીજ હોવી જોઈએ. વળી તેમાં અતિ ઉષ્ણ ચાનો ઉપયોગ, એ તો હદ ઉપરાંત અતિપણું થયું, અને અતિ સર્વ ઠંડાણે સદા નુકસાનકારકજ છે.

ઠંડા મુલકના લોકોને અતિથય ઠંડીને લીધે પાચન સહજ થઇ જાય એ સ્વાભાવિક છે, તેથી તેઓને કદાચ ત્રણ ચાર વાર ખેરાક તથા નાસ્તાની જરૂર પડે, પણ આપણા ગરમ દેશના લોકોએ તે ખામતમાં તેનું અનુકરણ કરી સત્યાનાથ વાળું છે. સવારના પહોરમાં ઉઠતાં વેંતજ આ તથા નાસ્તો તૈયાર હોય છે. એ ત્રણ કલાક પછી જમવાનું તે જરા પર્યું ન પર્યું તેવામાં જખોરના આ તથા નાસ્તો હાજરજ છે. વળી એ કલાક પછી પાણું રાતનું વાળું. આ પ્રમાણે આપણે પોતેજ આપણી હોજરીના યત્રુ થઇએ છીએ; માટે ખેરાક ખાવાની ખામતમાં પણ ઠંડા દેશનું અનુકરણ કર્યું એતો અપાર્થજ છે.

જોરા ભોકો ટેબલ ખુરશી પર બેસી, છરી-કાંટા વતી ખાય છે. અતિશય ઠંડીને લીધે કદાચ તે ભોકાને સર્વ કપડાં પહેરી ટેબલ ખુરશી પર બોજન કરવાની આદત પડી હોય, તેથી આપણે પણ તેજ પ્રમાણે ખાવાથી વધારે પાચન કરી શકતા નથી. તો પછી તેવી બાબતોમાં અનુકરણ કરવું એ ગૃહસ્થાઇ નહિ, પણ પૈસાની ખરાબીજ છે. કેટલાએક માણસો અપટુ ડેટ રહી, શ્રીમંતમાં અપવાદ ટેબલ ખુરશી પર પોતાનાં બોજનો લે છે. પણ તેથી તેઓ શ્રીમંત કરતાં દાંભકમાં વધારે ખપી જાય છે. માટે જોરાકના કૃત્રિમ રીવાજો તથા અનુકરણથી પડેલી આદતોને કાઢી નાખવી જોઈએ.

કેટલાએક મનુષ્યો પુસ્તકો દ્વારા તથા બાપણો દ્વારા આથી નુકસાન થાય છે એવું સમજવા છતાં; અને કદાચ પોતાની પ્રકૃતિને માફક ન હોય તો પણ, ઘરમાં આ તૈયાર થાય ત્યારે સર્વ બેજો આ પીવા પોતે પણ બેસી જાય છે. તે માણસ ખાત્રીથી એમ માને છે કે આ મને માફક નથી આવતો, છતાં પણ, તે આ પીવાનો તો ખરોજ ! આ કેટલી બધી ચાની ગુલામગીરી ! કેટલી બધી નબળાઈ માનસિક શક્તિ ! આ જેવી એક નિર્માદ્ય તવા હાનિકારક ચીજ તેના મન ઉપર કેટલી બધી સત્તા જમાવે છે ! શું તેવા મનુષ્યો આ વગર ન રહી શકે ? પણ ચાના પૂજારીઓમાં ક્યાંથી હોય તેવી દૃઢ માનસિક શક્તિ ? કદાચ આ પીવાનો વખત ન હોય ત્યારે એવો નિશ્ચય થાય, કે આજ તો હું આ પીશ નહિ. આથી મને નુકસાન થાય છે. છતાં ચાને દેખી તે સર્વ ભુલી જાય છે, અગર તો આજ પીવામાં હરકત નથી કાલથી નહિ પીઉં એવા વિચારો નિત્ય ચાના વખતે કર્યા જાય છે.

હાલમાં સવારમાં વાસી ખાખરા, જુનાં ગિસ્કોટો કે પાઉં ચાની સાથે ખાવાનો ચાલ સાધારણ થયો છે. કેટલાક ભોકો સવારમાં ચાની સાથે ગાંઠીઆ ખાય છે, સાહેબ ભોકોની પેટે ગિસ્કોટ તથા

પાઈ આમાં બોળીને ખાવાથી વળી વધારે લહેજત તેમો માનતા જણાય છે. આ બધી કૃત્રિમ આદતો દેખાદેખીથી પડેલી છે, અને તેમાં ઘણી મોટી ખરાબી છે. તે આદતો અજીર્ણ તથા રોગોને આ-મંત્રણ આપે છે, માટે તેને તજી દેવામાંજ લાભ સમાવેલો છે.

આ દેશના તકલાદી જીવાનોની જીભાની લો. સેંકડે ૭૫ જીવાનો કહેજની ફરિવાદવાળા નોંધાશે. તેમનાં પેટનાં પડખાં અને કહેજને દાખીને તપાસ કરશું તો તેમાંનાં ઘણાંનાં પેટ સખત, કઠણ, અવાજ કરતાં, દયાવતાં દરદ કરતાં, કમજીઅતવાળાં તથા પવનથી પુલેલાં માલમ પડશે. આ પરિણામ ખાનપાન સંબંધી નકલ-ખાન-પાનના બગડેલા કારભારનું-અત્યાચારનુંજ છે.

રાત્રે ગળાગળ ગળીને સુતો હોય, તેને પાછો સવારમાં નાસ્તો જોઈએ ! પેટ ઠંસેઠંસ બરું હોય, ઝાડો આવ્યો ન હોય, ઓડકાર આવતા હોય, છતાં ચા, બિસ્કીટ અને નાસ્તો તો લેવાનાજ !

ખરી જીભ કોને કહેવી અને અજીર્ણ કોને કહેવું ? તેનું જેને ખાન નથી તેવા અગ્નિ મનુષ્યો ખાનપાન સંબંધમાં વગર ૧૫૨૨ સાંહેજ લોકની નકલ કરી હંમેશને માટે ડોક્ટર અગર, વૈદનાં ગ્રાહક બની પોતે દુઃખી થાય છે અને કુટુંબના માણસોને દુઃખી કરે છે. તેવા લોકોએ સાંહેજ લોકોની નકલ કરવાની રીતી છોડી દઈ કુધાના ઘંટને માન આપતાં સ્ત્રીખવું જોઈએ.

ખોરાક ક્યારે અને કેટલો ખાવો.

આપણા આયુર્વેદમાં ક્યારે ખાવું તે વિષે લાવપ્રકાશમાં નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે.

શુત્સંભવતિ પક્ષેષુ રસદોષ મલેષુચ

કાલેવા યદિવાકાલે સોજ્ઞકાલ ઉદાત્તઃ ॥

સારાંશ—રસ, દોષ તથા મળનો પાક થવાથી ભૂખ લાગે છે, માટે તે ભૂખ હંમેશમે વખતે લાગી હોય, કે વગર સમયે લાગી હોય, પણ ભૂખ એજ અન્ન ખાવાનો યોગ્ય સમય સમજવો. જે કાચી ભૂખમાં ખાવામાં આવે તો રસ કાચો રહી જાય છે, દોષ જામી જાય છે, અને મળનો પાક થતો નથી. પરીણામે અછૂર્ણ થાય છે. તેને માટે મુશ્કુતાચાર્ય પોતાના ગ્રંથમાં નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે:—

**અમાસકાલે શુંજાનઃ શરીરે જ્વલયૌ નરઃ ।**

**તાંસ્તાન્વ્યાધી નવામોતિ મરણંવાધિગચ્છતિ ॥**

સાર—ભૂખ લાગ્યા વિના જે માણસ જન્મે છે, તે માણસ શરીરે મજબુત હોય, તો પણ અનેક વ્યાધિને પામે છે અગર મરણ પામે છે. કેટલાક માણસો નિયમિત વખતે જન્મે છે તે સાફ છે, પણ સર્વથી ઉત્તમ તો ભૂખ લાગે ત્યારે જન્મવું તે છે. નિયમિત વખતે જન્મ્યા છતાં, કિન્નગરા, ચિન્તા કે હવા પાણીના ફેરફારથી વખતે પચવું નથી. માટે પચવું ન હોય ત્યારે પણ નિયમસર જન્મવું વ્યાજબી કહેવાય નહિ.

શ્રીમાન્ વામ્બલદે ખાવાની માત્રા નીચે પ્રમાણે બતાવી છે:—

**માત્રા પ્રમાણં નિર્દિષ્ટં સુત્વં યાવદ્વિજીર્યતિ ॥**

**આધેલો ખોરાક સુખેથી સારી રીતે પચી જાય તેટલું**

**પ્રમાણ ખોરાકનું સમજવું.**

આ એક લીટીમાં કેટલું બધું સમજવાનું છે, સુખેથી એટલે કંઈ પણ ઉપદ્રવ વગર સહેલાઈથી પચી જાય તેટલું, વળી વિશુદ્ધિ શબ્દ એમ બતાવે છે કે પચે તેટલું એમ નહિ, પણ સારી રીતે પડે તેટલું, સારી રીતે પચેલું ત્યારેજ કહેવાય, કે જ્યારે આધેલ અન્નનું લોહી બની તે લોહી શરીરનાં ખીન્ન અવયવોને પુષ્ટિ આપે.

ખોરાક પચેલું ક્યારે કહેવાય તે વિષે લાવપ્રકાશમાં નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે.

उद्गार शुद्धिस्तस्यो वेगोत्सर्गो यथोचितः ।

लघुता क्षुत्पિपासा च जीर्णाहारस्य लक्षणम् ॥

સાર:—શુદ્ધ ઓડકાર, ઉત્સાહ, મળમૂત્ર સાર આવવાં, શરીરમાં હલકાપણું અને ભૂખ તથા તરસ લાગવી એ પચેલા આહારનું લક્ષણ છે. આમાંનું ઓકાદ લક્ષણ ઓછું હોય તો બરોબર પચ્યું કહેવાય નહિ. માટે દરેક માણસે આની સૂક્ષ્મ વાતોનો વિચાર કરી કેટલું પચે છે તે લક્ષમાં રાખી તેટલું ખાવું.

ખાનપાનનો બગાડ—અજીર્ણ, ઉલટી એ ઝેરજ છે.

આજકાલ ખોરાકના નાના પ્રકારના સ્વાદ અને વાનીઓ તરફ માણસ જાતની વૃત્તિ બહુ વધી છે. જેમ જેમ ખીજ બાગતોમાં સુધારણા થતી જાય છે તેમ તેમ ખોરાકની બાબતમાં પણ સુધારો થતો જાય છે. જે રસોયો ધમાધમાટ અને તમતમાટવાળાં શાક ખનાવે, લહેજતદાર પકવાન્નો ખનાવે, અને સર્વ રસોઇ અત્યંત સ્વાદીષ્ટ ખનાવે તેને સર્વ માન આપે છે, તેનો ઘેર ઘેર બાવ પુજાય છે, તેને માટે નોકરી હાજરજ હોય છે. પણ તેવી રસોઇથી શું નુકસાન થાય છે તેની ગણતરી કોણ કરે છે ? એ તમતમાટવાળાં શાકપત્રો, એ લહેજ-તદાર રસોઇ, અને એ સ્વાદીષ્ટ ખાણું માણસની હોજરીને બગાડી પાચમાદ કરે છે તેનો કેને ચિન્તા છે ? કદાચ તેવી રસોઇથી ક્ષેત્રનું સુસ્ત થઇ જાય, અજીર્ણ થાય, ઉલટી થાય, પણ તેને માટે શી દરકાર ? ઉત્સાહમંદ જણાય, પેટમાં પવન જણાય, માથું ભારે લાગે અને મોં સ્વાદ વિનાનું હોય, તો પણ સ્વાદિષ્ટ રસોઇને જોઇ, તે ખાવાની કોણ ના પાડી શકે ? જમતાં પહેલાં પોતાના પેટને પુછવું જોઇએ. કોણ તેમ કરે છે ? વખતો વખત અજીર્ણના છારીઆ ઓડકાર આવે, છાતીમાં ખટાણ ચડે, ઝાડાનો કબજો રહે પણ ખાવાની ના કેમ પડાય ?

આવા માણસોએ સમજવું જાઇએ કે અજીર્ણ, ઉલટી, ક્ષે-

જાની સુસ્તી, અશ્વિ, માયાની ફરિયાદ, છારીઆ ઝોડકાર એ સર્વ ચિન્હ અજીર્ણનાં છે. અજીર્ણ છુપું ઝેર છે. તે ઝેર ક્યારે અને કેવી રીતે માંજીસનો નાશ કરશે તે કહી શકાય નહિ. જો તે ઝેરનો થોડો ઉપચાર કરી નાશ કરવામાં ન આવે તો તે શરીરના તમામ અવયવોને ખોટા પાકી મનુષ્ય દેહનો નાશ કરે છે.

અજીર્ણ થાય છે એટલે માંજીસો તેની જોડાએ તેટલી દરકાર કરતા હોય તેમ જણાતું નથી. કેટલાક તો તે અજીર્ણમાં વીપ સમાન વિરૂદ્ધ બોજન કરી અજીર્ણને પુષ્ટી આપે છે. તેઓને ખચર નથી હોતી કે શરીરમાં હોજરી પચાવી શકે તેના કરતાં વધારે ખોરાક નાખી અજીર્ણથી સડો-ઝેર ઉત્પન્ન કર્યું છે. જો તે ઝેરમાં વિશેષ ઝેર નાખીશું તો મોત વહેલું થવાતું. તેઓ જ્યારે અજીર્ણમાંથી ખીજાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તેનું કારણ સમજી શકતા નથી, અને વેદો તથા ડોક્ટરો પાસે “મને ઉલટી થાય છે, મને ઝાડા થાય છે” વગેરે ફરિયાદ કરી દવા માગે છે. જ્યારે તેઓને લાંબણ કરવાનો ઉપદેશ કરવામાં આવે છે અને તે સડાનો અટકાવ થાય, તથા કોઠો સાફ થાય, તેવાં સાદાં ઔષધો આપવામાં આવે છે, ત્યારે કહે છે કે “ખચર વધારે થાય તેની હરકત નહિ; પણ મને કોઈ મોટી જાતની બસ્ત્ર કે કિમતી દવા આપો. ખચર બાળત મુઝાશે નહિ; પણ મારો રોગ એક જો દિવસમાં શાન્ત થાય તેમ કરો. સાથે સાથે ખોરાક પણ બેવાય તેવી દવા આપજો. મારાથી લાંબણ થઈ શકશે નહિ વગેરે.” તેઓને પોતાના રોગનું મૂળ કારણ સમજાતું નથી તેથી તેઓ આમ કહે તેમાં નવાઈ નથી. પ્રથમ તો દરદનું મૂળ શોધી કાઢી તેને અટકાવવું જોઈએ. સારઆદ દરદને શાન્ત કરનારા ઉપાયોની યોજના કરવી જોઈએ. આમ કરવાથી જ દરદની શાન્તિ થઈ શકે છે. મોટી માત્રાઓ ખાવાથી ફાયદો થતો નથી પણ નુકસાન થાય છે.

ખાવામાં ચડસા ચડસીથી પણ બેહદ નુકસાન થાય છે. “જો તમે એક શેટલી ભો તો હું બે લઉં, જો તમે એક લાડુ ભો તો

હું પણ એક લાડુ લઉં, તમે આટલું લો તો હું આટલું લઉં.' "આ પ્રમાણે ચડસા ચડસીમાં ઉતરી હોજરીને પામમાલ કરતાં લોકો અચ્ચકાત નથી. પછી અજીર્ણ, ઉલટી વગેરે થાય તેની હરકત નહિ" પણ ખાતી વખતે સ્વાદને લીધે ચડસા ચડસી કરી પુષ્કળ ખાવાનાજ. તેઓએ સમજવું જોઈએ કે તેમ કરી તમે અનાજને બગાડો છો એટલુંજ નહિ પણ તમારા શરીરમાં અન્નને બદલે ઝેર નાખો છો. હાથે કરી પગપર કુહાડા મારો છો. તે અનાજને બીનાશ વાળી જગ્યામાં બે ચાર દિવસ રાખી મુકવામાં આવે તો તેમાં સડો ઉત્પન્ન થઈ તેમાંથી બદબો આવ્યા સિવાય રહે નહિ. અને બદબો એ ઝેરી હવા છે. આ બાબત તો સર્વ કોઈ સમજી શકે તેમ છે. ખાવામાં પણ હોજરી ન સમાવી શકે તેટલું તેમાં નાખો તો તેમાંથી સડો ઉત્પન્ન થઈ બદબો આવે તે બદબો ખાટી ઉલટી, ખાટા ઓડકાર વગેરે રસ્તે આપણને ખબર આપે છે. આપણને ચેતવે છે કે ભાઈઓ હવે સંભાળજો, છતાં આપણે સમજ્યા વગર તેમાં વધારે સડો ઉત્પન્ન કરવા બીજું અનાજ નાખીએ છીએ.

ખાવામાં અતિ આગ્રહ એ પણ શરીરનું નુકસાનજ કરે છે. "મારા સમ, તમારા સમ, મારા માન ખાતર" એમ કહી વધારે પીરસવામાં આવે છે. અને ખાનાર બીચારો લાચારીથી પીરસેલું ખાઈ જઈ પોતાના પેટને બગાડે છે. વધારે આગ્રહ કરનારાઓએ સમજવું જોઈએ કે આગ્રહ કરી તમે સામા માણસ ઉપર જે પ્રેમ બતાવો છો તે પ્રેમ તેની ખરાબી કરે છે. તે પ્રેમ નહિ પણ શત્રુવટ છે. માટે ખાવાની બાબતમાં અતિ આગ્રહ કરવો નહિ.

નાસ્તા પાણી નકામાં છે. નાસ્તા પાણી પણ માણસની હોજરી બગાડવાનું એક મોટું સાધન થઈ પડ્યું છે. બરોબર પેટ ભરીને ખાધું હોય, પેટમાં બીજા અનાજને માટે જગ્યા ન હોય તેવામાં નાસ્તા પાણી કરવાનું આવી પડે છે. એક બે મિત્રો બેળા મળી નાસ્તા કરવાનું શરૂ કરે છે. કેટલી જુબ છે તેનો ખ્યાલ નહિ કરતાં જેટલું



ઝોરી સકાય તેટલું હોજરીમાં ઝોરે છે, પછી જ્યારે અજીર્ણ અગર ઉલટી થાય ત્યારે તેને માટે દવા લેવા દોડે છે; પણ અજીર્ણ તથા ઉલટી એ ખાધેલા નાસ્તાનું ઝેર થઈ બહાર નીકળવા માટે કુદરતે કરેલો પ્રયાસ છે તે બાબત તેનાથી સમજી શકાતી નથી.

દેખાદેખીએ પણ સત્યાનાશ વાળું છે. આપણા પાડોશીને ત્યાં ઢોકરાં બન્યાં હોય તો આપણે પણ તે કરવાંજ જોઈએ. ભલે છોકરાં માંદા હોય, આપણને અજીર્ણ થયું હોય પણ પડોશીને ત્યાં કર્યું માટે આપણે કરવુંજ જોઈએ. પડોશીને ત્યાં મિષ્ટાન્ન હોય તો આપણે પણ તે કરવુંજ જોઈએ. ન કરીએ તો બ્યવહારમાં ખામી આવે અને આપણે લોભીઆ ગણાઈએ. આ સર્વ ખોટા ચાલ છે, અને તે સર્વ તજવા યોગ્ય છે. દેખાદેખીથી કેટલું તુકસાન થાય છે તેની કદાચ તાત્કાલિક સમજ ન પડે પણ તેથી લાંબે વખતે શરીર તથા પેસાની ખુવારી થાય છે.

## ખોરાકથી પોષણ અને ખોરાકથી ક્ષય.

ખોરાકથી પોષણ મળે છે એ તો સર્વત્ર સિદ્ધ થયેલું છે. ખોરાક ખાધા વગર પોષણ ન મળી શકે એમ તો સર્વ સમજે છે; પરંતુ ખોરાકથીજ શરીરનો ક્ષય થાય છે એ વાતનો ધણા યોડાજ વિચાર કરતા હશે. ધણીને તો આ બાબત સમજવામાં પણ નહિ આવતી હોય; પણ સેંકડે ૭૫ મૃત્યુ અકાળે થાય છે અને તે મૃત્યુ કરનાર ખોરાક છે.

આપણામાંના કેટલાએક બહુ ખાવાના હિમાયતીઓ અન્યને ઉપદેશ આપે છે કે ખુશ ખાઓ તો ખુશ શક્તિ આવે. આ એક અયોગ્ય ઉપદેશ છે. ખોરાક કેવો ખાવો, કયું જાતનો ખાવો અને ક્યારે ખાવો તે સંબંધી જ્યાં સુધી સૂક્ષ્મ અવલોકન કર્યું નથી ત્યાં સુધી ખોરાક વધારે ખાવાનો ઉપદેશ આપનારાઓ દરદીઓનું હિત કરતાં અહિત વધારે કરે છે.

દરદીને બહુ ખાવાથી આમાજીર્ણ થઈ તાવ આવ્યો હોય, અને જે વખતે ખીલકુલ ખાવાની રૂચિજ ઉઠી ગઈ હોય, ત્યારે દરદીના હિતેચ્છુઓ “ ખાવાથી શક્તિ આવશે, ખાઓ, કડવું કરીને પણ પેટમાં નાખો, થોડો શીરો આંખ મીચીને પેટમાં નાખો, ખાધા વગર તે કંઈ શક્તિ આવે ? ” વગેરે ઉપદેશ આપી દરદીની અરૂચિ તથા અનિદ્રા છતાં આગ્રહ કદી પરાણે ખવરાવે છે. દરદીની આટલેથીજ કંઈ કમ્પખતી અટકતી નથી; પણ જો તે કોઈ ઉત્તવંચો અગર તેવાજ ડોકટરની સારવાર હેઠળ હોય તો તે પણ સલાહ આપે છે કે, “ સારી રીતે ખાધા વિના તે શક્તિ ક્યાંથી આવે ? માટે સારી રીતે ખાઓ. તમે ખોરાકથી ડરો છો, પણ ખોરાક વિના શક્તિ ક્યાંથી ? ” વગેરે. પણ અજીર્ણમાં અનાજ પડે એટલે તે અનાજનું ઝેર થાય છે અને તે ઝેર લાગ આવે તો માણસને મારી નાખતાં ચૂકવું નથી. જે અનાજથી શરીરનું પોષણ થવું જોઈએ તેજ ખોરાક શરીરનો ક્ષય કરે છે.

કેટલું ખાવું, તે વિષે કંઈ ચોક્કસ ધોરણ બાંધી શકાય નહિ. સર્વની પાચન શક્તિ, સર્વની પ્રકૃતિ, સર્વની રૂચિ એક સરખી હોતી નથી. વળી બાળક, સ્ત્રી જુવાન અને વૃદ્ધ તે સર્વને ખોરાકનું એક ચોક્કસ પ્રમાણ અનુકૂળતું થઈ પડે નહિ; તોપણ સાધારણ શબ્દમાં વાત કરીએ તો એમ કહી શકાય કે ભૂખ પ્રમાણે ખાવું. પણ શું દરેક માણસ ભૂખ પ્રમાણે ખાય છે. ખરી ભૂખ એટલે શું તે પણ શું દરેક માણસ જાણે છે ? ઘણાં માણસો એવાં હોય છે કે ખરી ભૂખ ન લાગી હોય છતાં ખાય છે. જીંદગીને માટે ખાનપાનની જરૂર છે એતો મને ઘણાં બુદ્ધી જન્ય છે. તેઓ ખાવા માટેજ જીવે છે. જીવવા માટે ખાતા નથી. સ્વાદીષ્ટ ભોજનથી ભરપૂર બાણમાં મન લલચાવનારી, દીલ ખુશ કરનારી, મોંમાં પાણી છોડનારી, આંખમાં ચમકાટ અને મનમાં મલકાટ પેદા કરનારી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ જોઈ, કાનું દિલ લલચાયા વગર રહે છે ? આવી લલચાવનારી વાનીઓથી કદાચ જો કો-

ળીઆ વધારે પણ ખવાઈ જવાય; પરંતુ બહુ ખાનારાઓ પોતાના હાથેજ પોતાનો 'આપઘાત કરવાની શરૂઆત કરે છે. હું ઉપરાંત ખાનપાન બેમાલુમ રીતે ખોરાક દ્વારા શરીરમાં ધીમું ઝેર ફાખલ કરે છે, અને તેથી બહુ ખાનારાઓ પોતાની પત્થર જેવી મજબુત દાયા કાચના કુંભા જેવી ( ક્ષણમાં તુટી જાય તેવી ) નબળી બનાવી દઇ અંતે જાન ખુએ છે.

માણસે ખાવામાં નીચલી પાંચ બાબતોનો પહેલો વિચાર કરવો જોઈએ.

૧. ભૂખ નહિ છતાં ખાવું.
૨. થોડી ભૂખમાં ખાવું.
૩. ભૂખ કરતાં વધારે ખાવું.
૪. વારંવાર ખાધા કરવું.
૫. ભૂખ છતાં ન ખાવું.

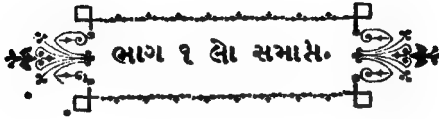
આ પાંચે બાબતથી સંભાળવાનું છે. ઘણાં માણસો એમજ માને છે કે 'અમે ખાવા માટેજ જનમ્યા છીએ' તેઓને ભૂખ ન લાગી હોય છતાં ખાય છે. પછી જ્યારે અજીર્ણ થઇ માંદો પડે છે ત્યારે દોષ દેવને આપે છે. શું કરે જિઆઈ દેવ ? પોતાની ભૂલ પોતે જોતા નથી અને દેવને દોષ દે છે. તેથી કંઈ રોગની શાન્તી થતી નથી. ભૂખ ન લાગી હોય છતાં ખાય છે. જે અન્ન હળુ હોજરીમાં છે, તે પર્યું નથી તેટલામાં નવું અન્ન તેમાં આવી પડે છે. તેથી આમાશયમાં વધારે પડતા ખોરાકનો સડો થાય છે અને સડામાંથી દુર્ગંધયુક્ત ખરાબ ઓડકાર આવે છે. કાચી ભૂખમાં ખાવાથી પણ તેમજ બને છે. વળી જે કોઈકે ભૂખ લાગી હોય તેના કરતાં વધારે ખાય અગર તો વારંવાર ખાખા કર્યા કરે તેઓને પણ અજીર્ણ થયા સિવાય રહેતું નથી. બહુ ખાવાથી પુષ્ટી આવતી નથી પણ બહુ પચાવવાથી પુષ્ટી આવે છે એનો ખ્યાલ રાખી ખાવું જોઈએ.

જે ભોડા બૂખ લાગી હોય છતાં ન ખાય તે પણ બૂખ કરે છે. બૂખ લાગી હોય છતાં ન ખાવાથી તેમની જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે. મંદ પડી ગએલ જઠરાગ્નિને પાછી ચાલુ કરતાં ઘણી મહેનત પડે છે માટે બૂખ લાગી હોય ત્યારે ન ખાવું, એ પણ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમની વિરૂદ્ધ છે.

માણસની તંદુરસ્તીનો આધાર ખાવાના પ્રશ્ન ઉપર છે. જીંદગીને માટે ખાનપાનની જરૂર છે એમ તો સર્વ કહે છે, તે પ્રમાણે વર્તે છે કોણ ? સાફ સાફ ખાઈ પીને ખુશી થવાનું સૌને ગમે છે. થોડા વખતના જીમના સ્વાદથી આનંદ મેળવવા ખાતાર પોતાની તંદુરસ્તી ઉપર ધા મારવામાં સર્વ નીપૂણ છે. પણ તે આનંદ વર્ષોના વર્ષો સુધીનો શ્રાપ થઈ પડશે એમ કોણ સમજે છે ? હદ વિના ખોરાક ચાલુ રાખ્યાથી તાવ અને અજીર્ણથી ઉત્પન્ન થતા પેટના દુખાવા તથા બેચેનીની કંટાળા ભરેલી શરિઆદોનો ભોગ થઈ પડે છે. માણસ જાત જો આહે તો ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવી શકે. ફક્ત સાદો ખોરાક ખાઈને માણસ પોતાના સમય સુધી આયુષ્યની ગાંઠ જેવો મજબુત રહી શકે છે. જેઓ ૧૦૦ અગર તેથી વધારે વરસ જીવ્યા છે. તેઓને પૂછવાથી માલમ પડ્યું છે કે તેઓની લાંબી જીંદગીનું કારણ ખોરાક સંબંધી તેઓનો મંયમ હતો.

જો માણસ મજબુત મન ધરાવી શકતો હોય, પોતાના શરીરની વૃત્તિઓ અને જીવસાપર વજ્ર સમાન કાચુ ધરાવી શકતો હોય, અને ગમે તેવી લાલચોને પણ તે મારી હઠાવી શકતો હોય તો તે પોતાનાં બહુ ખોરાક ખાવાથી ટુટી ગએલાં, તવાઈ ગએલાં શરીરનાં અવયવોને પાછો સમારી શકે અને પોતાનાં શરીરને દૃઢ બનાવી શકે એવા પચુ દાનપાઓ મળ્યા છે, મોટા મોટા વૈદ્યો અગર હાડીમેની દવા જ્યાં નિષ્ફળ ગએલી છે ત્યાં દરદીઓ પોતાની આગવી જીંદગીમાં અન્નાવેત્ર સર્વ સ્વચ્છંદીપણનો ત્યાગ કરી, ફક્ત સાદા ખોરાક તથા મનની સંયમતાથી, નવાઈ જેવી રીતે શ્વેત મેળવી ગયા છે.

જેઓએ બહુ ખાધને પોતાનાં શરીરને જર્જરીત કર્યું હોય તેઓએ મનપર અંકુશ રાખી, નિયમિત ખાવાની ટેવ પાડી, આ અખતરો અજમાવી જોવો. તેઓએ ખોરાક બીલકુલ બંધ કરવો અગર થોડામાં થોડો સાદો ખોરાક ખાધ ખરી બૂખને જાગ્રત કરવી. આમ કરવાથી શરીરના સંચાનાં ચક્રો ફરી જશે અને સુધરવા માંડશે. સાદો સારો અને થોડો ખોરાક જીંદગીનો સન્નિમત્ર છે. તે મિત્રની મદદથી માણસ પોતાની જીંદગી ૧૦૦ વર્ષ ટકાવી રાખવા સમર્થ થાય છે. અસ્તુ.



# “ વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ” કૃત લોકપ્રિય વૈદ્યક પુસ્તકો.

કિંમત.

ઘરવૈદ્ય— Family Medicine ( હઠી આવૃત્તિ )	હાયાય છે.
સારી સન્તતિ—How to beget Healthy Children	
( ત્રીજી આવૃત્તિ )	... .. ૨-૦-૦
ધાત્રી શિક્ષા—Midwifery ( બીજી આવૃત્તિ )	... .. ૨-૦-૦
રોગી પરિચર્યા—A Book on Nursing	... .. ૨-૦-૦
ગરીબોનો વૈદ્ય—Simple Remedies for the Poor.	૨-૪-૦
સ્ત્રીઓનો વૈદ્ય	... .. ૧-૧૨-૦
બાળકોનો વૈદ્ય	... .. ૨-૦-૦
યુવાવસ્થાનો શિક્ષક—Advice to the Young	
( ચોથી આવૃત્તિ )	... .. ૧-૪-૦
વાગ્બટ સૂત્રસ્થાન—Vagbhats rules of Hygiene	૦-૧૨-૦
જલોપચાર શાસ્ત્ર—Treatment of water	... .. ૧-૦-૦
નિર્બળતા—A Treatise of General Debility	૦-૮-૦
આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન	... .. ૦-૮-૦
મંદાવરોધ—કબજઆત—Constipation	... .. ૦-૬-૦
વાલકર કલ્પતરુ—Manhood and Womanhood	
( ત્રીજી આવૃત્તિ )	... .. ૦-૬-૦
આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય—A way to Health	
( પાંચમી આવૃત્તિ )	... .. ૦-૨-૦
બાળલગ્ન—An Essay on Child-marriage	
( બીજી આવૃત્તિ )	... .. ૦-૨-૦
બ્રહ્મચર્ય—( ચોથી આવૃત્તિ ) Continence	... .. ૦-૩-૦
આરોગ્ય અને વિચારોની એક વાક્યતા	... .. ૦-૨-૦
વિધવાવિવાહ વિષે વિચાર—આરોગ્યશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત પ્રમાણે.	૦-૧-૦
જૈન ધર્મ અને વૈદ્યકશાસ્ત્ર	... .. ૦-૧-૦
સાસરે જતી પુત્રીને માની રીખામણ	... .. ૦-૧-૦

“વૈદ્યકકથતરૂ” માસીકની રક મા વર્ષની ભેદ.

# ખાન પાન.

ખોરાક.

FOOD and DRINK.

ભાગ ૨ જો.

છપાવી અગદ કરનાર,

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

રીચીરોડ-અમદાવાદ.

અંયસ્વામિવના સર્વ હક્ક પ્રગટકર્તાએ રાખ્યા છે.

પ્રથમ આવૃત્તિ.

પ્રત ૨૫૦૦.

સને ૧૯૨૧ (ફેબ્રુઆરી). સંવત ૧૯૭૭.

કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

---

અમદાવાદ-સલાપોસ રોડપર આવેલા  
ધી “ હાયમંડ જ્યુબિલી ” પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં  
પરીખ દેવીદાસ હગનલાલે છાપ્યું.

---





## વિનંતિ પત્ર.

“ વૈદ્યકદંપત૩ ” ના સુરૂ આહુકો અને વિદ્વાન વાચક ગણ !

આપની સમક્ષ “ ખાનપાન ” નામનું પુસ્તક બે ભાગમાં વિભક્ત કરીને મુકતાં મને અતિ આનંદ થાય છે, અને આ પુસ્તક સંબંધી આપની સમક્ષ બે શબ્દો જણાવતાં તે આનંદમાં કુદરતી વધારો થાય છે.

પ્રથમ ભાગની ‘પ્રસ્તાવના’માં જણાવ્યા મુજબ પ્રથમ તો “ ખાનપાન ” નું પુસ્તક મારા વિદ્વાન કાકાશ્રી વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદીની કસાયલી કલમથી લખીને બેટ આપવાનું ધારેલ; પરંતુ દૈવવશાત્ તેમની લમડતી શારીરિક સ્થિતિના પરિણામે તેમના વિદ્વાન વૈદ્ય મિત્રોએ થોડા સમય માટે આરામની જરૂર બતાવી. આ સલાહ તેઓશ્રીને વાળખી જણાયાથી તેઓશ્રીએ કેટલાક સમયથી માનસિકશ્રમ છોડી દીધો છે. આ અરસામાં તેઓશ્રીએ મને ‘ખાનપાન’ ના પુસ્તક માટે જોઈતું સાહિત્ય એકઠું કરવા ફરમાવ્યું. એમની આજ્ઞા અને સૂચના મુજબ ‘વૈદ્યકદંપત૩’ ની કાઠલો તેમજ અંગ્રેજી, હિન્દી, મરાઠી વગેરે પુસ્તકોમાંથી ખાનપાનની સાથે સંબંધ ધરાવતું સર્વ સાહિત્ય મેં એકઠું કર્યું.

તેમની માંદગી દરમિયાન હું તેમની સારવારમાં હોવાથી તેમની પરવાનગી મેળવી કુરસદના સમયમાં થોડા વિષયો પર કેટલુંએક લખાણ કર્યું. આ લખાણથી તેઓ સંતુષ્ટ થયા હોય તેમ જણાયું, અને આખું પુસ્તક હું લખી શકું કે કેમ, તેનો મને પ્રશ્ન પૂછ્યો. આયુર્વેદની સેવા કરવાની મારી આકાંક્ષા તથા તેઓશ્રીની કૃપાનો

હું પાત્ર હોવાથી અને ઉભયમાં મને અત્યંત વિશ્વાસ હોવાથી મેં તે કામ કરવા માથે લીધું; જેના પરિણામે આ આખું પુસ્તક તૈયાર થયું છે.

પુસ્તક લખવાની શરૂઆત કરતી વખતે મને આશા હતી કે માફ લખાણ તેઓશ્રી વાંચીને તેમાં સુધારો વધારો કરી પ્રેસમાં મોકલે; પરંતુ તેમનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા સમય બંનેની પ્રતિકૂળતા હોવાથી તેમ બની શક્યું નહિ.

કહેવાની મતલબ કે, પુસ્તક લખવાનો આ મારો પહેલોજ પ્રયાસ છે. વળી સમયના અભાવે એક તરફ પુસ્તક લખાતું હતું અને બીજી તરફ પ્રેસમાં છપાતું હતું; આ સર્વથી તેમાં ઘણીએ ખામીઓ રહી ગઈ હશે; પરંતુ ‘વૈદ્યકલ્પતરુ’ ના સુગ્ર આક્રો તે સર્વ તરફ ક્ષમાની દૃષ્ટિથી જોશે, તથા હું જે કંઈ લખી શક્યો છું તેમાંથી સાર ગ્રહણ કરશે, તો મારો સર્વ શ્રમ અને પ્રયાસ સફળ થશે છે એમ સમજી હું મને પોતાને કૃતકૃત્ય માનીશ.

અમદાવાદ.

તા. ૫-૨-૨૧.

હું છું,

આપ સર્વનો નમ્ર બાળસેવક,  
મણીશંકર મુળશંકર ત્રિવેદી.

# અનુક્રમણિકા.

વિષય.	પૃષ્ઠાંક.
૭૧. બાળકોનો ખોરાક ( ૬ વર્ષ સુધી. )...	૧-૨
૭૨. બાળકોને દુગ્ધ પાન કરાવવાની વિધિ. ...	૩-૪
૭૩. નાનાં બચ્ચાંઓને અનપર ચડાવવાનો સમય....	૪-૬
૭૪. બાળકોને બનાવટી ખોરાકથી ઉછેરવામાં સમાયર્ણ જોખમ. ... ..	૬-૭
૭૫. બાળકોને બાડુલી ધાવે રાખી ઉછેરવાથી થતા ગેરશયદા.	૭-૮
૭૬. હિંદુસ્તાનમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ....	૮-૯
૭૭. બાળકોના સામાન્ય દરદો અને તેના ધરગતુ ઉપાયો.	૯-૧૨
૭૮. છોકરા અને છોકરીઓનો ખોરાક. ( વર્ષ ૭ થી ૧૫ સુધી ). ... ..	૧૩-૧૩
૭૯. જીવાનોનો ખોરાક ( ૧૬ થી ૫૦ વર્ષ સુધી. )...	૧૩-૧૪
૮૦. આપણો ખોરાક કેવો જોઈએ. ... ..	૧૪-૧૬
૮૧. ખરી બૂખ અને ખોટી બૂખમાં ભેદ....	૧૬-૨૧
૮૨. ચિણ્નો....	૨૧-૨૨
૮૩. ચિણ્નો અને ખાંડ, સાકરથી થતાં દરદો. ..	૨૨-૨૨
૮૪. ખાંડની ખરાબી વિષે ડૉ. એક્સલ ઇ. ગીબન....	૨૩-૨૪
૮૫. નાસ્તા પાણી હોજરીને બગાડે છે....	૨૪-૨૬
૮૬. રાત્રે ખોરાક કેટલા પ્રમાણમાં ભેવો જોઈએ....	૨૬-૨૬
૮૭. ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાઓ. ... ..	૨૭-૨૯
૮૮. દુબળા માણસોનો ખોરાક....	૨૯-૩૦
૮૯. જડા માણસનો ખોરાક. ... ..	૩૦-૩૧
૯૦. જૂદોનો ખોરાક—Food in old Age. ...	૩૧-૩૨
૯૧. આજનીનો ખોરાક. ... ..	૩૨-૫૨

૯૨. ઓઓનાં ખાસ દરદોમાં અપાતો ખોરાક. ....	૫૨-૫૪
૯૩. આબ્જરીને ખોરાક આપવામાં રાખવી જોઈતી સંભાળ... ..	૫૫-૫૭
૯૪. મનુષ્યની પ્રકૃતિ અને તેનાં લક્ષણો.... ..	૫૭-૫૯
૯૫. વાત, પિત્ત અને કફને ઉત્પન્ન કરનારી તથા નાશ કરનારી વસ્તુઓ... ..	૫૯-૬૦
૯૬. ત્રણ પ્રકારનો ખોરાક-સાત્વિક, રાજસિક અને તામસિક. ....	૬૦-૬૨
૯૭. ખોરાકમાં અનિયમિતપણું અને તેથી થતી ખરાબી, ( તથા રતુઓ પ્રમાણે ખાનપાન, )... ..	૬૨-૬૬
૯૮. રસોડું અને રસોઈ કરનાર.... ..	૬૬-૭૨
૯૯. રસોઈ દરતી વખતે કેવા વિચારો કરવા. ....	૭૨-૭૪
૧૦૦. જન્મવાની જગ્યા કેવી જોઈએ. ....	૭૪-૭૬
૧૦૧. હિન્દુ લોકોના ખોરાકની કેટલીક સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ અને તે બનાવવાની રીત.... ..	૭૬-૮૬
૧૦૨. દરદીનો ખોરાક બનાવવાની રીત. ....	૮૭-૧૦૦
૧૦૩. પાણી-Water.... ..	૧૦૧-૧૦૪
૧૦૪. કુવાઓનાં પાણીમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ. ....	૧૦૪-૧૦૫
૧૦૫. જુદાં જુદાં પાણીની સરખામણી. ....	૧૦૫-૧૦૬
૧૦૬. પાણી બગડવાનાં કારણો... ..	૧૦૬-૧૦૭
૧૦૭. અસ્વચ્છ પ્રાણીને સ્વચ્છ કરવાની રીત. ....	૧૦૮-૧૦૯
૧૦૮. ઋતુ પ્રમાણે પાણીનો ઉપયોગ. ....	૧૧૦-૧૧૦
૧૦૯. પાણીના ઉપચારો... ..	૧૧૦-૧૧૨
૧૧૦. પાણી કયારે અને કેટલું પીવું. ....	૧૧૨-૧૧૩
૧૧૧. ખોરાક સાથે પાણીનો મોટો જથ્થો.... ..	૧૧૪-૧૧૪
૧૧૨. ચા, કૌશી અને કેકોનાં પીણાં. ....	૧૧૪-૧૧૫
૧૧૩. ચા-Tea. ....	૧૧૫-૧૧૬

૧૧૪. આ પીવાથી થતું શારીરિક તુક્સાન....	...	૧૧૬-૧૧૮
૧૧૫. આથી થતી આર્થિક ખરાબી.	...	૧૧૮-૧૧૯
૧૧૬. આ વિષે એક લેખકના ઉદ્દગારો.	...	૧૧૯-૧૨૨
૧૧૭. કૉફી-થુંદ દાણા-Coffee...	...	૧૨૨-૧૨૩
૧૧૮. આ અને કૉફીનું પ્રયક્ષરણ દર ૧૦૦ ભાગમાં....	૧૨૩-૧૨૩	
૧૧૯. દશ કરોડ રૂપિયા આ કૉફીમાં.	...	૧૨૩-૧૨૪
૧૨૦. કેકો-Cocoa. ...	...	૧૨૪-૧૨૫
૧૨૧. સોડા, લેમોનેડ ...	...	૧૨૫-૧૨૬
૧૨૨. દારૂ-Liquor. ...	...	૧૨૬-૧૨૮
૧૨૩. દારૂથી થતી ખરાબી.	...	૧૨૮-૧૨૯
૧૨૪. દારૂએ વાળેલું સત્યાનાથ. ..	...	૧૨૯-૧૩૦
૧૨૫. જુદી જુદી જાતના દારૂમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણ. ૧૩૦-૧૩૨		
૧૨૬. તમાકુ-Tobacco. ...	...	૧૩૨-૧૩૩
૧૨૭. તમાકુનો ઉપયોગ અને તેથી થતી ખરાબી.	...	૧૩૩-૧૩૪
૧૨૮. તમાકુનો આપધ તરીકે ખરો ઉપયોગ...	...	૧૩૪-૧૩૫
૧૨૯. તમાકુ પીનારાઓને સૂચના.	...	૧૩૫-૧૩૭
૧૩૦. તમાકુ વિષે મહાત્મા ગાંધીજીનો ઉપદેશ.	...	૧૩૭-૧૩૮
૧૩૧. ભાંગ-Indian hemp....	...	૧૩૮-૧૩૯
૧૩૨. ભાંગનો દવા તરીકે ઉપયોગ.	...	૧૩૯-૧૪૦
૧૩૩. ભાંગનું ઝેર ( નિશા ) ઉતારવાના ઉપાય.	...	૧૪૦-૧૪૧
૧૩૪. ગાંજનો ઉપયોગ અને તેના દોષો.	...	૧૪૧-૧૪૧
૧૩૫. અફીણ-Opium.	...	૧૪૧-૧૪૧
૧૩૬. અફીણના ગુણ અને દવા તરીકે ઉપયોગ.	...	૧૪૨-૧૪૩
૧૩૭. અફીણની જુદી જુદી ઇંદ્રિયોપર અસર.	...	૧૪૩-૧૪૪
૧૩૮. અફીણનો આપધ તરીકે ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ખાનમાં લેવા લાયક સૂચનાઓ.	...	૧૪૪-૧૪૫
૧૩૯. અફીણનો અમલ...	...	૧૪૫-૧૪૬

૧૪૦. અશીષુનું ઝેર અને તેનાં ચિન્હો.	...	...	૧૪૬-૧૪૭
૧૪૧. અશીષુનું ઝેર ઉતારવાના ઉપાયો.	...	...	૧૪૭-૧૪૮
૧૪૨. ખાનપાનમાં ઝેર...	...	...	૧૪૮-૧૪૯
૧૪૩. ઝેરવાળાં ખાનપાનની જુદા જુદા પ્રાણીઓ પર જુદી જુદી અસર.	...	...	૧૪૯-૧૫૦
૧૪૪. ખોરાક સંબંધી પ્રતો-તેના ફાયદા અને ઝેરફાયદા.	...	...	૧૫૦-૧૫૪
૧૪૫. અપાહાર એટલે ઓછું ખાવું.	...	...	૧૫૪-૧૫૫
૧૪૬. અપવાસ.	...	...	૧૫૬-૧૫૮
૧૪૭. શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢનારી ક્રિયા ઉપર અપવાસની અસર.	...	...	૧૫૮-૧૬૦



# ખાનપાન.

## ખોરાક.

### FOOD and DRINK.

#### ભાગ ૨ જો.

#### ૭૧. બાળકોનો ખોરાક. (૬ વર્ષ સુધી.)

નાનાં બાળકોને દુધ એજ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. દુધમાં પોષણનાં સર્વં તત્ત્વો રહેલાં હોવાથી બાળક જેવી રીતે એકલા દુધ ઉપર રહીને ઉછરી શકે છે અને તંદુરસ્ત રહી શકે છે તેવી બીજી કોઈ રીતે ઉછરી શકે નહિ. દુધમાં પણ પોતાની માતું ધાવણ શ્રેષ્ઠ છે. આજમાં આછું એકાદ વરસ સુધી તો બાળકને તેની માના ધાવણ ઉપરજ ઉછરવા દેવું જોઈએ. જ્યાં બાળકોને ખોરાક આપવામાં ઉતાવળ કરવામાં આવે છે, અગર તો અયોગ્ય દુધ ઉપર રાખવામાં આવે છે, ત્યાં પરિણામ હાનિકારકજ આવે છે. જે બચ્ચાંઓની માતાઓ તેઓનાં કમબાગ્યને લીધે ગુજરી ગયેલી હોય છે, અગર તો રોગથી પીડાતી હોય છે, તે બાળકોને માટે આ દુધથી બીજે નંબર બકરીનું દુધ પથ્ય છે, અને ત્રીજે નંબરે ગાયનું દુધ પથ્ય છે. તેમાં બાળકોને માટે દુધ તૈયાર કરતાં પહેલાં ઘણું સાવચેત રહેવાનું છે. “ખાન-પાન” ના પ્રથમ ભાગમાં જણાવવામાં આવી ગયું છે તે પ્રમાણે

દુધ જેવી રીતે પોષણનો સર્વોત્તમ પદાર્થ છે તેવી રીતે તેમાં વિકાર પણ બહુ ઝડપથી થાય છે, માટે બાળકને ઉકાળ્યા સિવાયનું કશું દુધ કદી પીવા આપવું નહિ. બાળકને માટે દુધ તૈયાર કરવામાં ખાસ તજવીજ રાખવાની છે. તેને માટે સારામાં સારી ખતના ઢોરનું સ્વચ્છ વાસણમાં ઢોલેલું, બેળ વગરનું દુધ લાવવું; છી તેને માટે નીચે પ્રમાણે દુધ તૈયાર કરવું.

જે બાળક એક માસનું હોય તો એક ભાગ બકરી અગર ગાયનું દુધ અને બે ભાગ ખૂંચ ઉકાળેલું છણુછણું પાણી પીલાવી, તેમાં જરા સાકર અગર પતાસું નાખી, ઠંડું કરી, તે દુધ પાવું.

જે બાળક એક માસ કરતાં મોટું અને ત્રણ માસ સુધીનું હોય, તો બે ભાગ બકરી અગર ગાયનું દુધ, અને એક ભાગ ઉકાળેલું છણુછણું પાણી એકત્ર કરી, તેમાં જરા સાકર અગર પતાસું નાખી ઠંડું કરી તે દુધ પાવું.

જે બાળક ત્રણ માસથી મોટું અને છ માસ સુધીનું હોય, તો ત્રણ ભાગ બકરી અગર ગાયનું દુધ, અને એક ભાગ છણુછણું સ્વચ્છ પાણી મેળવી, તેમાં જરા સાકર અગર પતાસું નાખી, તે દુધ પાવું.

જે બાળક નિર્મળ તથા અશક્ત હોય તો દુધમાં ઉકાળેલા પાણીને બદલે તેટલા પ્રમાણમાં “ લાઇમ વાટર ” એટલે ચુનાનું તર્યું સ્વચ્છ પાણી નાખી તે દુધ પીવા આપવું.

છ માસથી ઉપરનાં બાળકો માટે અરધું દુધ તથા અરધું પાણી મેક્ષ કરી, તેમાં જરા સુંક અગર પીપર નાખી ઉકાળવું. જ્યારે ખેલ પાણીનું વજન બળી જાય અને ફક્ત દુધનુંજ વજન બાકી રહે, ત્યારે તે દુધ ગાળી, તેમાં જરા સાકર નાખી, ઠારી તે દુધ પાવું.



## ૭૨. બાળકોને દુધ પાન કરાવવાની વિધિ !

બાળકોને દુધ પીવડાવવામાં પણ ધણું સમજવાનું છે. કેટલી-એક માતાઓ બાળકોને એવી ખરાબ રીતે દુધ પાવ છે કે બાળકો સદૈવ નિર્જળ તથા માંદાં રહે છે. બાળક રોવા માટે કે તરતજ તેને દુધ પાવા મંડી જાય છે; પરંતુ પ્રથમ તો બાળકને રોવાનું કારણ શોધી કાઢી તે દુર કરવું જોઈએ. બાળક જેટલી વખત રોવે તેટલી વખત કંઈ તેને ક્ષુધા લાગેલી હોતી નથી; પરંતુ આ આગ્ર તો સામાન્ય થઈ પડ્યો છે કે બાળક રોવે એટલે તરતજ તેને ધવડાવવા મંડી જવું અગર દુધ પાવું. આ એક મોટી ખરાબી છે. બાળકને ભૂખ ન લાગી હોય ત્યારે પણ તેને દુધ પાઈ છાનું રાખવું એ યોગ્ય નથી. વળી કેટલીક વખત બાળક દુધને દેખી મોં મરડે છે, તે વખતે પણ તેને આગ્રધથી દુધ પાવામાં આવે છે. આ સર્વ બાળકોને રોગી અને નિર્જળ બનાવવાના ઉપાયો છે. તેથી સંભાળવાની જરૂર છે.

જો બાળકને ભૂખ લાગી હશે તો તે પ્રસન્ન થઈ દુધ પી જશે. તે વખતે તેની ભૂખના પ્રમાણમાં દુધ પાવું તે ઇચ્છ છે. બાળકને બેઠું રાખી તેવી સ્થિતિમાં તેને દુધ પાવું જોઈએ. બાળક સુનેહું હોય તેવી સ્થિતિમાં તેને કદી દુધ પાવું નહિ. તેવી રીતે દુધ પાવાથી બાળકોની સંભાળવાની શક્તિ કમી થઈ જાય છે, અને જ્યારે બાળકો મોટાં થાય છે ત્યારે પણ તે કમી થએલી શક્તિ ફરી આવતી નથી; માટે બાળકોને બેઠાં બેઠાંજ દુધ પાવું જોઈએ.

બાળકોને ધવડાવતાં પહેલાં સ્તનોમાંથી થોડું થોડું દુધ કાઢી નાખવું જોઈએ. સ્તનોમાંથી દુધ કાઢ્યા સિવાય એમને એમ બાળકને ધવડાવવાથી પણ બાળક નિર્જળ થઈ જાય છે.

જો બાળકોને દુધ પાવામાં દુધની શીશીને ઉપયોગ કરવામાં આવતો હોય, તો દુધની શીશી તથા રબરની ટોટીને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં ખૂબ ઉકાળવાં જોઈએ. અને પછી ગરમ પાણીથી સાફ

કરી વાપરવાં જોઇએ. ધણેખરે ઠેકાણે દુધની શીશી તથા ટોટીમાં જોઇએ તેટલી સશાષ રાખવામાં આવતી ન હોવાથી તેમાં માઇક્રોબ વગેરે જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, અને બાળક દુધ પીએ છે ત્યારે ટોટીની મારફતે તેમનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરી બાળકના શરીર હાંમેશને માટે નિર્બળ કરી મુકે છે. આ વિષયમાં આગસ અગર કંટાળો ન કરતાં વખતો વખત શીશી તથા ટોટીને ઉકાળવાની ટેવ પાડવી. ટેવથી સર્વ સહેલું થઇ જશે, અને બાળકો નિર્બળ થતાં અટકશે.

### ૭૩. નાનાં બચ્ચાંઓને અન્ન પર ચડાવવાનો સમય ?

નાનાં બચ્ચાંવાળી દરેક સ્ત્રીએ સમજવું જોઇએ કે, જ્યાં સુધી તેણીના સ્તનમાં કુદરતી પોષણનો પ્રવાહ ચાલતો હોય ત્યાં સુધી બાળકનો માતાના દુધ ઉપરજ હક છે, એટલુંજ નહિ પણ નાનાં બચ્ચાંને બીજે હરકાઇ ખોરાક તુકસાનદારકજ થઇ પડે છે. બાળકની મા નબળી હોય, અગર તેણીના સ્તનમાં દુધ ઝોલું આવતું હોય, તો તે ખામી દુર કરવાના ઉપાય કરવા; તેમ છતાં પણ બાળકને પુરતું ધાવણ ન મળે તો ગાય અગર બકરીનું દુધ પાણી નાખી ઉકાળી તે પાતું; પરંતુ તેને અનાજ આપવાની ઉતાવળ તથા મુખાઇ કરવી નહિ.

બાળકના કાચા—દુધીઆ દાંત એવું બતાવે છે કે બાળક અનાજ ચાવવાને માટે લાયક નથી. બાળકને ચાવવાના દાંત આવે ત્યારેજ તે અનાજ ખાવાને લાયક છે એમ સમજવું. ધણીખરી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ આ વાત જાણતી નથી અને અયોગ્ય પ્યારથી બાળકના મોંમાં અનાજ ઠાંસવા માંડે છે, જેથી બાળકોનું જઠર બગડે છે અને રોગિષ્ઠ થાય છે. બાળકોને નાનપણથીજ ખુબ ચાવવાની ટેવ પાડવી. તેને કદિ પણ ઉતાવળે ખાવા દેવું નહિ. ખાતાં ખાતાં જેમ તે આનંદી રહેશે તેમ તેને ખોરાક વધારે સહેલાઇથી અને જલદી પચી જશે.

ધણી અમ્મન અને મૂર્ખ સ્ત્રીઓ બાળકને કેવી રીતે ઉછેરવું તે નહિ જાણતી હોવાથી બાળક જન્મવા માગે ત્યારથીજ તેને ધન-કાવવાનું માર મારવાનું શરૂ કરી દે છે. એકદમ નહિ ખામ છે તે હાક આવશે વગેરે કહી બીચડાવે છે, અને બીચારા બાળકને ઝપાટા મંધ વગર ચાચે ખાવાની ફરજ પાડે છે ! આ સર્વ ખરાબ આદતો છે અને બાળકની તંદુરસ્તીના રસ્તામાં આડી આવે છે, માટે તે સર્વ તજ દેવી જોઇએ.

બાળકને માટે પથ્ય—કુપથ્ય—બાળક ખાવા શીખે ત્યારે પણ તેને ઘણાજ હલકા ખોરાક ખાવા આપવો. દુધ તથા ચોખાની ખીર બનાવી તે આપવાં. દાળ તથા ભાત, બહુજ પરિપકવ કરેલ રોટલાનો ગરમ તથા દુધ અને એવુંજ કોઈ હલકા પ્રકારનું ભોજન આપવું. ભારે અન્ન તથા મિષ્ટાન્નો અને ધી, તેલમાં તળેલા પદાર્થો આપવા નહિ. વળી તેના ગળ કપરાંત ખાવાની ટેવ પાડવી નહિ. કેટલાંએક બાળકોને તેમનાં માઆપો અયોગ્ય લાડ લડાની આખો દિવસ ખાવાનું આપ્યા કરે છે, પણ તે રિવાજ બાળકની તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક છે. તેવા માઆપો બાળકના હકમાં હિત કરતાં અહિત વધારે કરે છે, અને તેમને કનિષ્ઠ પ્રકારની શારીરિક અંપત્તિ આપે છે; માટે તેઓએ પોતાની સારાસાર બુદ્ધિનો વિચાર કરી તેમના પોષણ પુરતો નિયમિત વખતે ખોરાક આપવો જોઇએ.

બાળકોને વખતો વખત નાસ્તા આપવાની ટેવ પણ તેને નુકસાન કરે છે. સર્વ ખોરાકમાં દુધનું પ્રમાણ વધારે રાખવાથી બાળક રૂદ્ધપુષ્ટ તથા તંદુરસ્ત અને આનંદી રહે છે. વધારે પડતો ખોરાક બાળકને ઝાડા, ઉલટી વગેરે રોગો પેદા કરશે, માટે તેમને સાદો અને જરૂર પુરતોજ ખોરાક આપવો.

બાળકોને દુધ આપવાનાં વાસણો પણ સ્વચ્છ રાખવાં. જો તેને માંજવાની બેદરકારી કરવામાં આવશે તો તેની અંદર ધણું સૂક્ષ્મ જંતુઓ એકઠાં થઇ તે જંતુઓ દુધ પીતી વખતે બાળકોના

શરીરમાં પ્રવેશ કરી તેનો નાશ કરવા પ્રયત્ન કરશે. જે બાળકોને તમે તંદુરસ્ત તથા મજબુત બનાવવા ઇચ્છતા હો તો તેને નિયમિત, થોડું ખાનારા તથા ખુશમીજી કરવાનો પ્રયત્ન કરો! નાનપણથીજ તેમને સ્વચ્છતાના પાઠ બણાવો! અને પછી જુઓ કે, બાળકો શા માટે તંદુરસ્ત રહેતા નથી?

## ૭૪. બાળકોને બનાવટી ખોરાકથી ઉછેરવામાં સમાયલું જોખમ.

બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું આવવાનાં અનેક કારણોમાં હાલના જાત જાતના બનાવટી ખોરાકે ઉમેરો કરેલો છે. આજકાલ કૃત્રિમતાનો સર્વ ધંધામાં ધમધોદાર વધારો થતો ચાલ્યો છે, અને તે કૃત્રિમતાએ બાળકોના ખોરાકને પણ છોડેલ નથી. પણ જ્યારથી વિલાયતમાં આવા ખોરાકોનો વપરાશ વધવા માંડ્યો છે ત્યારથી વેદક ખાતાના વિદ્વાનોની નોંધના આંકડાઓ આપણને ચમકાવનારા થઈ પડ્યા છે. જે બાળકોને બનાવટી ખોરાક ઉપર રાખવામાં આવે છે, તેમાંનાં સેંકડે ૮૦ બાળકો પેટનાં દરદો ભોગવે છે. જે બાળકોને કુદરતી ખોરાક ( ધાવણ ) અને બનાવટી ખોરાક ( મેલીન્સફૂડ, નેસલ્સફૂડ વગેરે ) ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે તેમાંનાં સેંકડે ૫૪ ટકા જેટલો ભાગ તે દરદોનાં ભોગ થઈ પડે છે; અને ફક્ત એકલા માના ધાવણ ઉપર જે બાળકોને ઉછેરવામાં આવે છે તેમાંનાં ફક્ત ૨૫ ટકા જેટલી નાની સંખ્યાજ તે દરદોનાં ભોગ થઈ પડે છે. આ આંકડાઓ બેશક ધ્યાનમાં રાખવા જેવા છે, અને આ દેશનાં જે કુટુંબો વિલાયતી લોકોની રીતબાતોનું અનુકરણ કરવાના છંદમાં પડતા જાય છે, તેઓ એ બનાવટી ખોરાકથી ચેતતા રહેવાનું છે. એ બનાવટી ખોરાકમાંના ધાવણની ગરજ કોઈ પણ રીતે સારી શકે તેમ નથી. માના દુધને મળતો પદાર્થ જે કંઈ પણ હોય તો તે ફક્ત ગાય માતાનું અમર બકરીનું દુધજ છે માટે વિલાયતથી ગમે તેવા ઉત્તમ ખોરાકની લલચાવ-

નારી શીશીઓ બનરમાં આવી પડે, અગર જહેરખખરમાં વાંચે  
તોપણ તેવા બનાવટી ખોરાક લેવાને બનરમાં દોડતાં પહેલાં પૂજ્ય  
ગાય માતાના પવિત્ર દુધનું સ્મરણ કરવાનું લક્ષમાં રાખજે !

## ૭૫. બાળકોને ભાડુતી ધાવો રાખી ઉછેરવાથી થતા ગેરફાયદા !

ભાડુતી ધાવો રાખવી એ આજકાલ એક ફેશન થઈ પડી છે. ધાવો રાખવાની ફેશન મોટા મોટા કુટુંબોમાં વધતી જતી જોવામાં આવે છે; પણ તેવી ધાવો રાખી બાળકોને વર્ણસંકર બનાવવાનો ચાલ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. જે બાળકોની માતા મરી ગઈ હોય અથવા તો કોઈ રોગ યુક્ત હોય તેઓ માટે કદાચ આવી ધાવો આવકારદાયક થઈ પડે; પરંતુ માત્ર ફેશનની ખાતરજ અને પોતાનું બદન સાફ રાખવાના શોખની ખાતરજ પોતાનાં બચ્ચાને હલકાં લોહીવાળી ધાવોને સોંપી, તેવાં માઆપો એક પ્રકારની વર્ણસંકર પ્રજાનો વંશ વધારવાના કારણભૂત થાય છે. જેમ એક જમીનનાં વૃક્ષો ખીજ જમીનમાં સંપૂર્ણ રીતે ઉછરી શકતાં નથી, તેવીજ રીતે એક માતાનું બચ્ચું ખીજ માતા પાસે ઉછરી, તેનામાં બે જુદા જુદા સ્વભાવ તથા લોહીનું મિશ્રણ એકઠું થઈ, વર્ણસંકરપણું આવ્યા વગર રહેતું નથી.

વળી ભાડુતી માતાઓ-ધાવો બચ્ચાંઓને તેની ખરી માતા જેવા કુદરતી પ્યારથી અને ઉમળકાથી પોષે અને ઉછેરે એ કદી પણ બનવા જેવું નથી. ભાડુતી ધાવો કદી પણ તેમને સોંપેલાં બચ્ચાંને પોતાની અંતઃકરણની લાગણી અને પ્રેમથી ધવડાવતી નથી; જેના પરીણામે બાળકો સારી રીતે ઉછરી શકતાં નથી અને વખતો વખત માંદા પડે છે અગર તો નાશમાં રહે છે. વળી ધાવની બેદરકારીથી પણ બાળક વખતો વખત માંદું પડે છે. સારા ભાગ્યે આપણા દેશમાં મરી-બાકને લીધે ધાવ રાખવાનો ચાલ વિશેષ પ્રમાણમાં નથી એ બાળકોનું સુભાગ્ય છે. પણ જેઓ ધાવ રાખવાની લતમાં પડેલા હોય

તેઓને બાળકોની શારીરિક સંપત્તિનો વિચાર કરવાની તથા જલદીથી તેમાંથી છુટવાની અમે વિનંતી કરીએ છીએ.

### ૭૬. હિંદુસ્તાનમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ !

અન્ય દેશોની સરખામણીમાં હિંદુસ્તાનમાં બાળકનું મરણ પ્રમાણ અધિકતર છે. ફક્ત એકજ વર્ષની વયનાં બાળકોનું મૃત્યુ પ્રમાણ કુલ ઉત્પન્ન થતાં બાળકોનો ૬ ભાગ છે. નીચેના આંકડા તેની ખાત્રી આપે છે. ૧૯૧૧ માં ૪૭૫૨૧૫૨ છોકરા તથા ૪૪૫૭૫૫૦ છોકરીના જન્મ થયો, જેમાંથી જે વર્ષની અંદર ૧૦૧૬૮૨૩ છોકરા અને ૮૭૭૬૭૭ છોકરી મરી ગયાં. ખરી રીતે જેતાં ૬ બાળકોના મૃત્યુનું કારણ તેમને અપાતો ખોરાક-અસ્વચ્છ પ્રકારનું દુધ છે.

બાળકોનું મરણ પ્રમાણ અટકાવવા માટે બાળકોના ખાનપાન સંબંધી સુધારણા કરવી આવશ્યક છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં બાળકોને ઉછેરવા તથા તેનું મૃત્યુ પ્રમાણ કમી કરવા ખાસ લક્ષ આપવામાં આવે છે. તે કોડો ગરીબ તેમજ શ્રીમંત વર્ગનાં બાળકોને સ્વચ્છ પ્રકારનું દુધ મળે એટલા માટે ખાસ ડેરીઓ સ્થાપે છે, કે જ્યાંથી બાળકોની માતાઓ ઉત્તમ પ્રકારનું દુધ લાવી, બાળકોને આપે છે. આનું અનુકરણ આપણા દેશના શ્રીમંત તથા પરોપકારી સજ્જનોએ કરવા લાયક છે.

**ધાવણ બાળકોની માતાને સૂચના:—**બાળકોની માતાઓ જેવા ખોરાક ખાય છે તેવા પ્રકારનું ધાવણ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે ધાવણ બાળકોના પીવામાં આવે છે. જે ખોરાક સાદો, સાત્વિક અને પુષ્ટિકારક હોય તો તેવાજ પ્રકારનું ધાવણ બની બાળક પુષ્ટ અને તંદુરસ્ત બને છે. જે ખોરાકમાં તીખાશ, ખટાશ, મસાલાનો અતિશય વગેરે હોય તેવા પ્રકારનું ધાવણ ધાવી બાળક ચરમી, કનવા વગેરે રોગોથી રોગીષ્ટ બને છે. નાનાં બાળકોની તંદુરસ્તીનો આધાર મોટે ભાગે તેની મા જે ખોરાક લે છે તેની ઉપર

રહે છે. માટે જે માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંનું હિત ધ્યાનથી હોય તથા તેને તંદુરસ્ત રાખવા માગતી હોય તેઓએ સ્વાદને વશ કદી થવું ન જોઈએ. તંદુરસ્તીના નિયમો સંબંધી અજ્ઞાનતા અને ખાનપાન સંબંધી બેકાળજીથી બાળકોના પેટમાં હજારો પ્રકારના વિકારો થાય છે, અને તેથી તેવી અજ્ઞાન માતાઓનાં હજારો અને લાખો બાળકો કમોતે મરે છે. તેમને મારનાર દેવ નહિ, પરંતુ તેમની માતાઓનું અજ્ઞાનપણું જ છે; માટે જે માતાઓજ ખાનપાન સંબંધી નિયમો જાણતી હોય તો આશા છે કે આટલાં બધાં મૃત્યુ, આટલાં બધાં બાળકોનાં દરદો, તથા આટલો બધો દવાઓમાં વપરાતો પૈસો અટકાવી શકાય.

### ૭૭. બાળકોના સામાન્ય દરદો અને તેના ધરગતુ ઉપાયો.

શરદી, ગરમી, અપચો, દુધનો ખિગાડ, તેમની માતાની ખાનપાન સંબંધી બેદરકારી વગેરે અનેક પ્રકારથી બાળકને તાવ આવે છે, બરાઇ આવે છે, પેટપીક ઉપડે છે, ઝાડા થાય છે, ઉધરસ આવે છે, વગેરે અનેક રોગ થાય છે. તેના નિવારણાર્થે અત્રે થોડા અને સાદા ઉપાયો આપ્યા છે.

તાવ:—દુધના ખિગાડથી પેટમાં ભાર રહે છે, અગર બાદી જણાય છે અને તેથી બાળકને તાવ આવી જાય છે. તે વખતે હરડે દુધમાં ધસીને પાવી, અગર એરંડીઉં દુધમાં પાવું, તેથી એકાદ રેચ લાગી પેટ હલકું થશે.

૧. કરીઆતાનું ચૂર્ણ વાલ બે અઢી રૂપીઆભાર પાણીમાં ઉકાળી તેમાં જરા સાકર મેળવી સવાર, સાંજ અને બપોર અંકેક ચમચી દવા પાવી.

૨. અતિવિષની કળાને વાદી તેની ૧ થી ૩ રતી સુધીની પડીકા

કરી સવાર સાંજ મધમાં ચટાડવી. આથી તાવની સાથે ઝાડો હશે તો તે પણ મટી જશે.

૩. કાકડાશીંગનું ચૂર્ણ રતી ૧ થી ૪ સુધી સવાર સાંજ મધમાં ચટાડવાથી ઉધરસ તથા સસણી મટે છે.

**બાળકોનું ભરાધ આવવું:**—બાળકોને આ રોગ સામાન્ય છે અને આ દરદ બમબરેલું પણ છે. આપણા હિંદુસ્તાનમાં આ દરદથી ઘણાં બાળકો મૃત્યુને વશ થાય છે. આ દરદ પણ બાળકની માતાના ખાનપાન સંબંધી બેદરકારીને અંગે છે. દવાઓ કરતાં સારવારની તજવીજથી વરાધવાળાં બાળકો બચે છે. બાળકને તાવ આવે છે અને તાવની સામે છાતીમાં કદ્દ ભરાય છે, તેથી આ દરદ બમબરેલું થઇ પડે છે. છાતીના કદ્દને વીખેરી નાખવો, અને તાવને વધવા ન દેવો, એ આ દરદનો મુખ્ય ઉપાય છે.

૧. ટરપેન્ટાઇન છાંટીને તેની વાસવાળું ગરમ કપડું, બનાત, ફલાલીન કે કામળા છાતી તથા પાંસળાંની આસપાસ વીંટી રાખવી. પવન લાગવા દેવો નહિ. ગરમ પાણીનો શેક, ખસખસના ડોડા ઉકાળી તેનો વરાળોએ શેક, તેમજ અળસી ખદખદાવી બાંધવી. આ શેકમાંથી કોઇ પણ શેક જરી રાખવો. સવાર સાંજ બે વખત તે જ જરૂર શેક કરવો અને શેક કરતાં પહેલાં પાંસળાં ઉપર ટરપેન્ટાઇન ચોપડવું.

૨. અતિવિષની કળીની લુકી તથા પીપરની લુકી મેળવી ધમાસાને ઉકાળીને તેના એક અમ્બા પાણીમાં મેળવી દિવસમાં બેવાર પાવી.

૩. હરડેને પાણીમાં ઘસી મધ મેળવીને પાવો.

૪. ચતાખનું અકેક પાન વાટી મધમાં મેળવી ચટાડવું અગર ધાવણ કે પાણીમાં મીલાવી પાવું.

**ઝાડો-અતિસાર**—બાળકોને ઝાડાનું પણ સામાન્ય દરદ ગણાય અને તેનાં કારણો પણ અનેક હોય શકે જેમકે, ધાવણનો દોષ, દાંત કુટવા, અપચો, શરદી, ગરમી, ઝોરીની ગરમી વગેરે. પેટમાં કરમીયાં થયાં હોય તોપણ ઝાડો થઇ જાય છે. અજીર્ણ તથા કરમીયાંનો ઝાડો સફેદ રંગનો હોય છે.



૧. જે કારણથી ઝાડો થયો હોય તે કારણ અટકાવવું. ધાવણનો દોષ હોય તો તેની માને સાત્વિક ખોરાક ખાવા આપવો. પેટનું દરદ હોય અને બાળક રોરો કરતું હોય તો એરંડીયું પાવું અગર હરડેનો ધસારો આપવો. દાંત કુટતા હોય તો બાળકના ખાનપાનની તબીબી રાખવી. દાંત આવવાથી થતા ઝાડા દવાથી રોકાશે નહિ. દાંત આવી ગયા પછી દવા કર્યા વિના પણ ઝાડા મટી જશે.

૨. ઇંદ્રજવ શેકીને વાટી તેનું ચૂર્ણ દિવસમાં રોજ બે ત્રણ વાર ધાવણ અગર પાણીમાં પાવું.

૩. મોથ, અતિવિષની કળી, ખીલીનો ગરબ તથા ઇંદ્રજવ-તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી મધમાં ચટાડવાથી જીનેા ઝાડો તથા સંગ્રહણી પણ મટે છે.

લોહીવાળો ઝાડો--જે બળકતે ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો (૧) ઇંદ્રજવ તથા ખીલીનો ગરબ-તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોણમાં જરા મધ મેળવી તે પાવું. ( ૨ ) વાળાની લુકી વાલ ૨, સાકર વાલ ૪, ચોખાના ધોણમાં મેળવી, તેમાં બેઆનીબાર મધ નાખી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવું.

મરડો--૧. અજમેા, વાવડીંગ અને લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં પાવું.

૨. જયશળ તથા સુંઠનું ચૂર્ણ સમભાગ લઈ જરા ક્ષીમાં શેકી ૨ થી ૪ વાલ મધમાં ચટાડવું, મોટી ઉંમરમાં બાળકને માટે મરડાનો આ ઉપાય સારો છે.

૪. સુંઠ, અતિવિષની કળી, નાગરમોથ, વાળો તથા ઇંદ્રજવનો ઉકાળો પાવો.

ઉલટી--ધાવણના દોષથી અગર કરમીયાંથી ઉલટી થાય છે માટે કારણ શોધી કાઢી તે દુર કરવું.

૧. પેટમાં બાદી હોય તો સાધારણ જીજાખ આપવો.

૨. દુધ અગર પાતળી રાખડી પારી, કળીચુનાનું આછરેલું પાણી મધ નાંખીને પાયા કરવું તેથી ઉલટી બંધ થશે.

**ઉલટી તથા ઝાડો**—રસવંતી, લીંડીપીપર તથા આંખાની ગોટલીનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું.

**પાંડુ**—બાળક શીકું પડી ગયું હોય તો ત્રિફળાની ભુકી તથા જરા મંદુર મધમાં ચટાડવાં. માટી ખાતું હોય તો તે ન ખાય તેવો બંદોબસ્ત કરવો.

**ક્ષય**—બકરીનું દુધ પાવું. અરઠશીનાં પાન, સુંઠ, બોરીંગણી તથા ગળેનો ઉકાળો કરી તેમાં જરા મધ નાખી તે પાવું.

**પેટનો ભાર**—(૧)ઝેરંડીયું તેલ દુધમાં મેળવી તે પાવું. (૨) કરીયાતુ તથા મીંઢીઆવળનાં પાન સમભાગે લધ એઆનીભાર ભુકી પાણીમાં ઉકાળી તેમાં જરા ગોળ નાખી તે પાવું.

**પેટપીડ**—આ દરદ પણ બાળકને સામાન્ય છે. વાયડુ ખાવાથી, ધાવણના દોષથી કે અજીર્ણથી અને કોઈ વખતે કરમીયાંથી પણ પેટ પીડ ઉપડે છે. તેમાં બાળક ગડયોડાં ખાય છે. ઉપાય—(૧) વાવડીંગ તથા ઇંદ્રજવ શેકીને પાણીમાં વાટી તે પાવાં. (૨) ઝાડાના ખુલાસા માટે સુંઠના ઉકાળામાં જરા ઝેરંડીયું નાખી તે પાવું. (૩) એળીયો કે ડીકામાળી વાટી, ખદખદારી, તેનો લેપ પેટપર કરવો. (૪) કાંકચીઓ શેકીને પાણીમાં ધસી તે પાવો.

**આંચકી**—આ દરદમાં હાથપગ ખેંચાય છે અને શરીર તણાઈ જાય છે. માથું ઠંડું રાખવું અને બાકીના ભાગ ગરમ રાખવા. (૧) ગોરાચન આપવાથી નસો શાંત પડીને આંચકી બંધ થશે. (૨) બોળા ડુંગળી વાટીને તેમાં થોડું ધી મેળવી તેની થેપસી તાળવે મુકવી.

**દુધની ઉલટી**—બાળકને બહુવાર ધાવણ કે દુધ પેટમાં ટકવું નથી અને ઉલટી થઈ નીકળી જાય છે. તેવા દરદમાં દુધમાં ત્રીજા ભાગનું પાણી નાખી ગરમ કરવું, તેમાં કળીચુનાનું નીતારેલું પાણી ( લાઈમ વોટર ) અથવા સુવાનું પાણી ( ડીલ વોટર ) થોડું મેળવીને તે દુધ પાવું.

**વધરાવળ**—દુધ અગર ધાવણમાં જરા ઝેરંડીયું મેળવી તેમાં થોડું મધ નાખી તે પાવું.

## ૭૮. છોકરા અને છોકરીઓનો ખોરાક. ( વર્ષ ૭ થી ૧૫ સુધી )

નાનાં બાળકોનાં સર્વ અવયવો ખીસેલાં હોતાં નથી. કેટલાંએક અપૂર્ણ હોય છે અને કેટલાંએક પ્રકુલ્લ થવાના હોય છે. આ અવસ્થામાં બાળકોનાં અવયવો ખીસવા માટે છે. તેમનાં અવયવો ખીસવા માટે નાનપણથી રમત ગમતરૂપી કસરત તથા પુષ્ટિકારક ખોરાકની જરૂર છે. આવા ખોરાક તરીકે દુધ પ્રથમ પંક્તિ ધરાવતું હોવાથી છોકરા તથા છોકરીઓને ગાયના દુધનું સેવન કરાવવું જરૂરનું છે. જેમ ધરનો પાયો મજબુત હોય તેમ તે વધારે વખત સુધી ટકી શકે છે, તેમ છોકરા તથા છોકરીઓને નાનપણથી પુષ્ટિકારક ખોરાક આપી શરીરરૂપી ધરનો આરોગ્યરૂપી પાયો સુદૃઢ કરવો જોઈએ. દુધ અને દુધની બનાવટ દહિં, માખણ, ધી તથા ઘઉં, તુવર, સિંધવખાર, વધં, ગોળ, બદામ, પિસ્તા, મગફળી, અંજીર વગેરે સર્વ વસ્તુઓ શરીરને પુષ્ટ બનાવનારી છે માટે બાળકનું વય, પ્રકૃતિ તથા ઋતુને અનુસરી અનુકૂળ ખોરાકની યોજના કરવી. જુવાનોને માટે જે ખોરાકની જરૂરીયાત બતાવવામાં આવશે, તેજ ખોરાક તંદુરસ્ત બાળકોને માટે જરૂરનો છે; પરંતુ જુવાનોને માટે ખોરાકનું જે પ્રમાણ બતાવ્યું છે તે પ્રમાણ કરતાં છોકરા છોકરીઓ માટે ૧ થી ૩ સુધીનું પ્રમાણ શરીરનો આંધો તથા પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં રાખી શકાય.

## ૭૯. જુવાનોનો ખોરાક ( ૧૬ થી ૫૦ વર્ષ સુધી. )

જીંદગીનો આધાર માણસ જે પ્રકારનો ખોરાક જેવી રીતથી લે છે તેનાપર અવલંબી રહેશે છે એ વાત તો સર્વત્ર સિદ્ધ થયેલી છે. જે માણસો જુવાની જળવે છે તેઓ દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જુવાની દિવાની છે અને તેમાં અનેક અનર્થો કરવા મન લલચાય છે માટે જુવાની સંભાળવી જોઈએ. અનેક માણસો સ્વાદના ક્ષણિ

સુખમાં જીંદગીનું નિરંતરનું સુખ વિસરી જાય છે અને રોગના બોજમાંથી મૃત્યુ સુધી છુટી શકતા નથી. તેઓએ યોગ્ય વર્તન તથા યોગ્ય ખાનપાનથી પોતાનું આરોગ્ય સાચવવું ધટે છે.

આજકાલ લોકો પોતાના ખોરાક વિષે જોધએ તેટલું ધ્યાન આપતા નથી. નિત્યના વ્યવસાયને લીધે શરીરને જે ધસારો લાગે છે તે ધસારાને વિશ્રાંતિ તથા યોગ્ય ખોરાકથી પુરી દેવો જોધએ. આ બાબતમાં માણસો જેટલા બેદરકાર રહે છે તેટલું તેઓનું શરીર વહેલું ક્ષીણ થતું જાય છે. શરીરની ગરમી તથા તેજી જળગતી રાખવાને માટે અને નિત્યના ધસારાને પહોંચી વળવાને માટે ૧૪૦ રતલ વજનના માણસે ઓછામાં ઓછો દરરોજ ૮ રૂપિઆમાર નાઇટ્રોજન આવે તેવા પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોધએ. શરીરના વજનના વધારા ઘટાડા પ્રમાણે નાઇટ્રોજનના પ્રમાણમાં વધારો ઘટાડો કરી લેવો જોધએ. બેકાકુ માણસને શારીરિક શ્રમ કરવાનો હોતો નથી, અને તેથી તેની પાચનશક્તિ શારીરિક શ્રમ કરનારના જેટલી તિવ્ર હોતી નથી, માટે તેને નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક જરા ઓછા પ્રમાણમાં મળે તો ચાલી શકે. વળી પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓની પાચનશક્તિ ઓછી હોય છે, માટે તેઓને પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં યોગ્ય ખોરાક આપવા જરૂર છે. ખોરાક સારી જાતનો તથા બરાબર પકાવેલો હોય તથા તેને જે યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવામાં આવતો હોય તો માણસો પોતાની તંદુરસ્તી બરાબર જાળવી રાખે તેમાં અંશય નથી.

## ૮૦. આપણે ખોરાક કેવો જોધએ ?

ખોરાક કેવી જાતનો ખાવો તે વિષે આજકાલ બહુ મતો આવે છે. કોઇ વનસ્પતિ આહારની બલામણુ કરે છે તો કોઇ માંસાહારની જરૂર બતાવે છે; પણ મોટા મોટા વિદ્વાનો કે જે માંસાહાર કરનારી પ્રજામાંજ પેદા થયા છે, તેમાંજ રહ્યા છે અને ઉછર્યા છે, તેઓ માંસાહાર ખીનજરૂરી, નુકસાનકારક તથા અર્થાજ

છે એમ જણાવે છે. ( જુઓ પૃષ્ઠ. ૨૮-૩૨ ખાનખાન લાગ ૧ લો. ) પશ્ચિમના મોટા મોટા વિદ્વાનો માંસાહારને કેવળ ધર્મ-નેજ બહાને નહિ પણ શારીરિક ઉન્નતિને માટે પણ ધિક્કારી કાઢી તેનો ત્યાગ કરવા ઉપદેશ કરે છે. વધારામાં તેઓ દાખલા તથા પુરાવા આપી સાબીત કરી આપે છે કે માંસના ખોરાક કરતાં વન-સ્પતિના ખોરાકમાં વિશેષ બળ રહેલું છે. આપણા વનસ્પતિ આહાર કરનારા સોજ્જરોએ ક્રાન્સની રણબુમિમાં અપૂર્વ શૌર્ય બતાવ્યું હતું કે જે શૌર્ય માંસાહારી સોજ્જરોને પણ મહાત કરી શકે. કહેવાનો સા-રાંશ કે ફક્ત વનસ્પતિના આહારથી માણસોને જોષ્ઠ્યે તેટલી શક્તિ, પૌષ્ટિકતા મળી શકે છે તો શા માટે ખર્ચાળ તથા ખિનજરૂરી માંસનો આહાર કરવો ?

આપણે ખોરાક કેવો હોવો જોઈએ એ એક મહત્વનો પ્રશ્ન છે. આપણે હાલ જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે જોઈએ તેવો છે કે નહિ ? તેમાં બધી જાતનાં જરૂર પુરતાં પોષણનાં તત્વો છે કે નહિ ? તેમાં ગરમી તથા તેજ ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થો છે કે નહિ ? વગેરે ધણી ખાજતનો વિચાર કરવાનો છે. વળી જે ઉપર જણાવેલ સર્વ તત્વ ન હોય તો આપણે તેમાં સુધારણા કરવા શક્તિમાન છીએ કે નહિ ? તેનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ. ખોરાકની જાત તેના પોષણ-કારક તત્વો ઉપર દેશની આબાદાની તથા શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો મોટો આધાર રહેલો છે માટે તે વિષે પુખ્ત વિચાર કરવાની પુરતી જરૂર છે.

સર્વ કોષ સમજે છે કે યોગ્ય પોષણ તથા શરીરનાં બળ અને ઉત્સાહ માટે જે પ્રદારનો ખોરાક આપણને જોઈએ તે પ્રકારનો ખોરાક આપણને મળતો નથી. તથા તેવો આહાર મેળવવા આપણે તજનીજ પથ્ય કરતા નથી. અને તેથી આપણે આપણી શારીરિક સંપત્તિ ગુમા-વતા ચાલ્યા છીએ.

હાલમાં જે લોકોને રોટલી અગર પુરી, ભાત, દાળ, ધી અને એકાદ જાતનું શાક મળે છે તેને ઉત્તમ પ્રકારનું ભોજન મળે છે એવું

આપણે સાધારણ રીતે સમજીએ છીએ, અને ધર્ણકરીને આવી જાતનો ખોરાક સારી આવકવાળા માણસને ત્યાં હોય છે. કદાચ તેઓને ત્યાં થોડું દુધ પણ ખાવા મળતું હશે. આવી જાતનાં ખોરાકમાં દરેક ચીજનું નિત્યના આહારમાં કેટલું પ્રમાણ જોઈએ તે નીચે બતાવ્યું છે.

ઘઉં ૩૦ રા.ભાર ધી ૫ રા.ભાર

ચોખા ૨૦ રા.ભાર સાકર ૫ રા.ભાર

દાળ ૧૦ રા.ભાર દુધ ૨૦ રા.ભાર

આ જાતના ખોરાકમાં નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક, આટાના સત્વવાળો ખોરાક, ચરબી તથા પાણી અને ખાંડનું દર સેંકડે કેટલું પ્રમાણ છે તે નીચે જણાવ્યું છે. આ પ્રમાણ ડૉ. ફ્રાસ્ટરના હૃદય વિજ્ઞાન પુસ્તકને આધારે કરવામાં આવ્યું છે.

નામ	નાઇટ્રોજનવાળો પદાર્થ	આટાના સત્વવાળો પદાર્થ	ચરબી.	ખાંડ.	પાણીનો ભાગ
ઘઉં.	૮	૪૭	૨		૩૭
ચોખા	૬	૭૯	૫	૪	૧૩
(તુર)દાળ.	૨૧	૬૧	૨	...	...
દુધ.	૪	...	૪	૪	૮૬

૩૦ રા. ભાર ઘઉં; ૨૦ રા. ભાર ચોખા, ૨૦ રા. ભાર દુધ અને ૧૦ તોલા દાળમાં કુલ એકંદર નાઇટ્રોજન, ચરબી, ખાંડ વગેરે પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં છે તે નીચે પ્રમાણે:—

નાઇટ્રોજનવાળો પદાર્થ. ૬૧ રા. ભાર.

આટાના સત્વવાળો પદાર્થ. ૩૬ રા. ભાર.

ચરબી ( ફેટ )

૬૧ ૩૧. ભાર.

ખાંડ ( રચુગર )

૭ ૩૧. ભાર.

પાણી લગભગ

૩૦ ૩૧. ભાર.

હવે આપણે વિભાવતના સારી સ્થિતિના મળુરના ખોરાકનાં પોષણકારક તત્વોનું પ્રમાણ જોઈએ. તે વિષે ડૉ. વિલસન નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક. ચરબી. આટાના સત્તવાળો  
ખોરાક તથા ખાંડ.

૧૪ ૩૧. ભાર.

૬ ૩૧. ભાર.

૪૬ ૩૧. ભાર.

ઇંગ્લાંડના સામાન્ય મનુષ્યને પોતાનું આરોગ્ય ટકાવી રાખવા નીચલા પ્રમાણમાં પદાર્થની ખોરાક તરીકે જરૂર છે એમ ડૉ. ફ્રાસ્ટર જણાવે છે.

નાઇટ્રોજનવાળો પદાર્થ ચરબી આટાના સત્તવાળો  
પદાર્થ તથા ખાંડ.

૮ ૩૧. ભાર.

૩ ૩૧. ભાર.

૪૪ ૩૧. ભાર.

આ ઉપરથી એવો સાર નીકળે છે કે વિભાવતમાં સારી સ્થિતિના મળુરોને નાઇટ્રોજનવાળા ખોરાકનું જે તત્વ મળે છે તેથી અરધું આપણા સારી સ્થિતિના કહેવાતા માણસોને માંડ માંડ મળી શકે છે, જ્યાં શ્રીમંતોની આ દશા છે ત્યાં સામાન્ય અને ગરીબ વર્ગ જે વસ્તીનો મોટો ભાગ છે, તેની શું દશા હોઈ શકે? તેનો તે વાંચનારાએ ખ્યાલ કરી લેવો. ન મળે પુરતું પોષણ? પછી ક્યાંથી રાખી શકાય આપણી શારીરિક સંપત્તિ વિભાવતના લોકો જેવી સુખમય? ક્યાંથી ટકાવી શકાય લાંબું આયુષ્ય? પણ એમાં સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી જોતાં વાંક આપણો પોતાનોજ છે. આપણે પોતેજ આપણા શત્રુ બન્યા છીએ. આપણે પોતેજ બેદરકાર રહીએ છીએ. ખોરાક ખરીદતાં પહેલાં આપણે જોઈએ તેવી દરકાર ન રાખવાનું આ પરીણામ છે. ખોરાક વિષે

કેટલી કેટલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ તે વિષે ડૉ. હુચીન્સ કહે છે કે “ ખોરાકના પ્રમાણમાં જુદી જુદી ચાર બાબતો ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ.

૧. ખોરાકમાં પોષણ કરવાની શક્તિ કેટલી છે ?
૨. ખોરાકમાં ગરમી પેદા કરવાની શક્તિ કેટલી છે ?
૩. ખોરાક પાચન કેટલો થઈ શકે તેમ છે ?
૪. ખોરાક કેટલો સોંધો અગર મોંઘો છે ?

આ ચારે બાબતોના વિચાર કર્યા પછી ખોરાક ખરીદ કરવો તથા ખાવો. (૧) ખોરાકમાં પોષણ કરનાર વસ્તુ તરીકે ખોરાકમાં નાઇટ્રોજન ધરાવનાર પદાર્થ કેટલો છે તે પ્રથમ જોવું. નાઇટ્રોજનવાળી વસ્તુની શરીરને પુરતી જરૂર છે, કારણ કે આપણા શરીરના અંગરથમાં મુખ્યત્વે કરીને આલ્બ્યુમીનવાળી વસ્તુ વધારે છે. (૨) ખોરાકમાં ગરમી પેદા કરનાર વસ્તુ તરીકે તેમાં ક્ષાર કેટલો છે તે જોવું. શરીરના અવયવો તથા તેમાં પેદા થતા રસોની બનાવટમાં તેની ખાસ જરૂર છે. (૩) ખોરાક પાચન કેટલો થઈ શકશે, તે માટે તેમાં ચીકાશવાળી વસ્તુ અગર કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ ( ખાંડ, ભાજી વગેરે ) કેટલાં છે તે જોવું. શરીરમાં તેજ તથા ગરમી ઉત્પન્ન કરવા માટે તેની જરૂર છે. ”

તે વિષે મી. ડુવીઝ કહે છે કે “ માંસ, ઘઉં અગર દુધ-માંથી આપણને નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક મળી શકે છે, નિમકમાંથી ક્ષારવાળો ભાગ મળી શકે છે અને ચીકાશવાળી વસ્તુમાંથી ચરબીનો ભાગ મળી શકે છે. ”

મી. બ્રાઇટલેગ કહે છે કે એક તંદુરસ્ત માણસ પોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકે એટલા માટે તેને દરરોજ લેવાના ખોરાકમાં બે બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

૧. ખોરાકમાં કોઈ એવી વસ્તુ હોવી જોઈએ કે તેનાથી પુરતી તેજ ઉત્પન્ન થઈ શકે.



૨. ખોરાકમાં એવી વ્યંજી હોવી જોઈએ કે તેથી શરીરના અવયવોનો ધસારો પુરો પડી તે અવયવો જેવી ને તેવી સ્થિતિમાં રહે.

દરેક પોતાના અંતઃકરણને પૂછી જોશે તો માલુમ પડશે કે કોઈ પણ માણસ ખોરાક ખરીદતાં પહેલાં આટલી બધી સંભાળ લેતો નથી. ખોરાક સંબંધી જો આપણે ધારીએ તો સુધારણા કરી શકાય તેમ છે. શરીરના ધસારાને અટકાવવા નાઇટ્રોજનવાળા ખોરાકની આપણે પુરતી જરૂર છે, અને તે જરૂર જો આપણે પ્રયાસ કરશું તો અવશ્ય પુરી પડી શકે તેમ છે. ફક્ત આપણી બેદરકારી તથા ખાનપાનના વિષય સંબંધી અજ્ઞાનજ્ઞ આપણને જેવો ખોરાક જરૂરનો છે તેવો ખોરાક લેતાં અટકાવે છે. ખાનપાન સંબંધી જ્ઞાન એટલા માટે અવશ્યનું છે. ખાનપાન સંબંધી જ્ઞાન મેળવી, તે પ્રમાણે વર્તી, આપણે આપણી આત્માદાની તથા શારીરિક અને માનસિક શક્તિ પણ વધારી શકશું.

## ૮૧. ખરી ભૂખ અને ખોટી ભૂખમાં ભેદ !

હુધા એટલે ભૂખ બે પ્રકારની છે. (૧) ખરી (કુદરતી) ભૂખ. (૨) ખોટી (કૃત્રિમ) ભૂખ. ભૂખ શબ્દ નાના બાળકથી તે મોટા વૃદ્ધ પર્યંત સર્વને પરિચિત છે; પણ તેના ખરા અર્થની તો ઘણા યોડાનેજ ખબર હશે. ખરી ભૂખ લાગતી હશે પણ ઘણા યોડાને; કારણ કે તૈયાર રસોઇ દેખી સર્વને ખાવાનું મન થતુ જાય છે. ખરી ભૂખ ન સમજવાનું કારણ કુદરતના નિયમ તોડવા, ખાવાની ખરી પદ્ધતિ છોડી દેવી તથા સ્વાદને વશ થઇ જવું તે છે.

ખરી ભૂખનો અર્થ ફક્ત મનુષ્યના સંસર્ગમાં નહિ આવેલાં પ્રાણીઓજ જાણે છે. આપણા બાળકોને નાનપણથી અયોગ્ય લાડોથી લાડાવ્યા હોય છે, અયોગ્ય ખાનપાનનો સ્વાદ અપાડ્યો હોય છે, તેથી તેઓ મોટા થતાં સુધી ખરી ભૂખને પીછાણી શકતા નથી. નાનાં છોકરાં-બચ્ચાંઓને નાનપણથી મળ્યા પદાર્થો ચટાડી-ખવડાવી

આપણે તેનું તે સંબંધી જ્ઞાન હરી લઈએ છીએ. વળી જો ધર શ્રીમંત હોય તો મિષ્ટાન્ન તથા માદક પદાર્થો ખવડાવી તેની હોળરી નાનપણથીજ ખરાબ કરી નાખવામાં આવે છે. સવારમાં નાસ્તો, પછી તરતજ ખાવાનું ! વળી સર્વની સાથે રસોઈ તૈયાર થાય ત્યારે જન્મવાનું ! પાછો દુધ, પુરી, નાસ્તો ! વગેરે આખો દિવસ ચિચોડો ચાલતોજ રહેવાનો ! બિચાઈ બાળક ક્યાંથી સમજે ખરી ભૂખને ! નાનપણથીજ તેનું પેટ ઠાંસોઠાંસ ભરવાની તેના મા'પાપો આદત, ખઈ કહીએ તો ફરજ પાડે છે. આ ટેવ મોટપણ સુધી કાયમ રહે છે અને ભૂખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય પણ રસોઈ તૈયાર થાય એટલે ભૂખ લાગી છે એમ કહી જન્મવા બેસી જવું; વળી આગલા દિવસનો ભલે પેટમાં બગાડ ભરેલો હોય કે અજીરું થયું હોય ! આનું નામ કૃત્રિમ ભૂખ.

ખરી ભૂખ કેવી લાગે છે તેનો જો કોઈને અનુભવ કરવો હોય તો એકાદ દિવસ ખીલકુલ ન ખાતાં અપવાસ કરવો. પછી ખીજે દિવસે કેવી ભૂખ લાગે છે તથા જન્મવામાં કેવી લહેજત આવે છે, અને કેવી રચિની સાથે ખવાય છે, તેનો તોલ હંમેશની કૃત્રિમ ભૂખ તથા આ ખરી ભૂખથી કરી જોવો. ખરી ભૂખ લાગવાથી મ્હોમાં તરતજ એક જાતની અમી છૂટે છે, અને મ્હોમાં તથા મનમાં એક પ્રકારની ચેતન શક્તિ આવે છે. ખરી ભૂખ લાગી હોય તે વખતે કોઈ પણ અનાજનું નામ સાંભળવામાં આવે છે કે તરતજ મ્હોમાં પાણી છુટતું જણાય છે. વળી ખરી ભૂખ વખતે અન્ન ઉપર એક વિલક્ષણ પ્રકારનો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે વખતે અન્ન ખાવાથી મનને પણ ગુદોજ આનંદ આવે છે.

પરંતુ થોડા અપવાદ સિવાય બધા લોકોને રસોઈ વખતે ભૂખ લાગી છે એમ જણાય છે, તેથી પેટમાં એક પ્રકારનો ગરમડાટ થાય છે, બેચેની રહ્યાં કરે છે, ખાવાને માટે મન ફાંસી માર્યા કરે છે, આ ખાઉં કે પેહું એમ સંભ્રમ થયા કરે છે, કોઈ ચીજમાં ખરી મીઠાશ

આવતી નથી, તથા જાણે કે એક પ્રકારનો માદક પદાર્થ ખાધો હોય, તેમ ઘેન ચઢવા જેવું લાગે છે અને સાધારણ રીતે કાંઈ કામ કરવાની સ્ફુર્તિ પડતી નથી. આ સર્વ ચિન્તે ખોટી ભૂખનાં છે.

## ૮૨. મિથાનો.

મિથાન એટલે જે અન્નમાં મિષ્ટ પદાર્થો જેવા કે ખાંડ, ગોળ, સાકર વગેરે બહુ વપરાતા હોય તેવું અન્ન. દાખલા તરીકે લાડુ, જલેબી, ઘેખર, ધારીપુરી, અરૂં, મોહનથાળ વગેરે. આજકાલ આવા પ્રકારનાં મિથાનનો વપરાશ વધતો જતો જોવામાં આવે છે. આવા ખારે અને ગળપણુચુક્ત પદાર્થો ખાવાથી દાયદો થવાની વાત તો એક જાણુ રહી, પણ હાલકું શરીરને નુકસાનજ થાય છે. પુરી, જલેબી વગેરે ધી અને તેણમાં તળેલી વસ્તુમાં શરીરને પોષણ આપવાના કરતાં હોજરીને અગાડનારા કારણે પ્રમાણુ વધી જાય છે. અગાડેલી હોજરી આખા શરીરને અગાડે છે. પકવાન્નો ખનાવવામાં ઘણી ચીજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, અને તેમાંની કેટલીએક વસ્તુઓ પુષ્ટિકારક તથા દિતકર પણ હોય છે; પણ તે સર્વ વસ્તુઓ સાથે યોગ થવાથી તેમાં એક જાતની રસાયણિક ક્રિયા થઈ તેમાંનું પોષણકારક તત્વ હીડી જાય છે. વળી મિથાનો રૂચિર હોવાથી તે ખવાઈ પણ વધારે જાય છે. એક તો મિથાન પોતેજ પચવામાં ખારે હોય છે, અને વળી તે વધારે ખવાય છે, તેથી હોજરી તેને પચાવી નજ શકે એ સ્વાભાવિક છે. વધારે જોવાનું તો એ છે કે મિથાનો સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી આપણે તેને તરત તરત ખાવા લલચાઈ જઈએ છીએ અને તેથી તે અરોગર ચાલી પણ શકતાં નથી. એટલે મિથાનો સર્વ રીતે અનર્થજ કરવાવાળાં છે. જીભના સ્વાદને વશ થઈનેજ વધારે પડતું અને અરોગર ચાલ્યા વિનાનું ખાધેલું પકવાન કોઈ જાતનો દાયદો કરતું નથી; પરંતુ હાલકું અજીર્ણ, ગ્રાસ વગેરે દરદો કિરપન્ન કરવામાં કારણભૂત થાય છે. વળી મિથાનો ખાવાથી માણસ આજીવ

થઈ જાય છે અને તેના મનોવિકાર પણ વધતા જાય છે અને પરી-  
ણામે તેનું આયુષ્ય ક્ષીણ થતું જાય છે.

મિષ્ટાન્ના ખાવામાં પુષ્કળ પૈસાનો વ્યય કરવો પડે છે, શરીર  
બગાડવું પડે છે, અને મનોવિકારો પેદા થાય છે, તેના કરતાં જે  
શક્તિ પૌષ્ટિક તથા સાદો આહાર જરૂર જેમતા પ્રમાણમાં ખાવામાં  
આવે તો ઉપરના સર્વ અનર્થો અટકે, એટલુંજ નહિ, પણ શરીર  
પુષ્ટ અને તેજસ્વી બને, વિચારો સાત્ત્વિક થાય અને આપણે પોતે  
પણ સદ્ગુણી બની બીજાને સદ્ગુણી થવા ઉપદેશ આપીએ.

### ૮૩. મિષ્ટાન્ના અને ખાંડ, સાકરથી થતાં દરદો !

આપણાં આયુર્વેદમાં મિષ્ટ રસનાં ઘણાં વખાણ કરેલાં છે; પણ  
તે રસ સત્ત્વરે નહિ. દાખલા તરીકે સેલડી, મીઠી કેરી, દ્રાક્ષ, મધુર  
ફળો વગેરે સર્વમાં મિષ્ટ રસ રહેલો છે અને તે ખાવાથી ફાયદો  
પણ થાય છે. પણ અતિશય સાકર અગર ખાંડ ખાવાથી અતિશય  
ખરાબી થાય છે તે ભુલવા જેવું નથી. એક માણસ આખો દિવસ  
સેલડી ચૂસશે તો તેને કંઈ નુકસાન નહિ થાય; પણ એક માણસ  
આખો દિવસ ખાંડ અગર સાકર ખાશે, અગર તો ખૂબ મિષ્ટાન્ન  
ખાશે, તો તેને એકદમ વિકાર થતો જણાશે. સેલડીનો ચૂસેલો રસ  
જ્યારે શરીરમાં રસવાહીની નાડીઓને તૃપ્ત કરી તેમાંના કચરાને મળ  
મૂત્રદ્વારા બહાર કાઢે છે; ત્યારે ખાંડ તથા સાકરનો જથ્થો પેટમાં  
જશે તો રક્તસ્ત્રાવને તથા તેના માર્ગોને અંધ કરી, આંતરડાંમાં ગરમી  
પેદા કરશે, અને જાડા કરશે. તેજ પ્રમાણે આખા દિવસ સુધી પાકેલી  
કેરી ચૂસશે તો વિકાર નહિ થાય; પણ ખાંડ, સાકરના બનાવેલા  
મિષ્ટ પદાર્થો જેવા કે પેડા, બરફી, બામુંડી, મગજ, મોતીઆ વગેરે  
ખાશે તો વિક્રિયા થઈ અર્જુ થશે; કારણકે સાકર અગર ખાંડનો  
મોટો જથ્થો પચવામાં બારે છે. અનુભવથી આ વાત સમજાય તેવી છે.

## ૮૪. ખાંડની ખરાબી વિષે ડૉ. એક્સલ. ઇ. ગીબન.

ડૉ. એક્સલ. ઇ. ગીબન નામનો એક વિદ્વાન ખાંડની ખરાબી વિષે નીચે પ્રમાણે વર્ણન કરે છે:—

ખાંડના તત્વવાળાં વૃક્ષો કે રોપાઓમાંથી રસાયણીક પ્રયોગથી ખેંચી કાઢેલ સત્ત્વ એટલે ખાંડ અગર સાકર એકદમ બાળી મુકે એવા વિનાશકારક ભડકા જેવી છે, જ્યારે વનસ્પતિમાંથી તેની કુદરતી હાલતમાંજ ચૂસી લીધેલો રસ નિર્ભય અને ઉપયોગી થઈ પડી બળ-તણ જેવું કામ કરે છે. ભડકો બાળીને નાશ કરે છે; બળતણ પકાવવાનું કાર્ય કરે છે. જે હાલતમાં ખાંડ કે સાકર બજારમાં તૈયાર મળે છે તે રૂપે ખાવાથી તે લોહીમાં જઈને નાઇટ્રોજનવાળાં તત્વો એટલે પોપણનાં તત્વોની પચનક્રિયાનો અટકાવ કરે છે, અને લોહીને ફરવાના રસ્તાઓમાં લોહીનો જમાવ કરીને સ્રોતોને ઉલટા બંધ કરે છે; જ્યારે વનસ્પતિમાંથી સાદી રીતે ચૂસેલો મીઠો રસ શરીરનાં પોષક તત્વોને એક ઠેકાણે જમાવ દેવાને બદલે તે પોષક રસોને શરીરના આખા બાંધાની મજબુતી તથા વૃદ્ધી માટે આખા શરીરમાં મોકલી દેવાની ક્રિયામાં મદદગાર થઈ પડે છે. ખાંડથી શરીરમાં દોષોનો સંચય થઈ નીચેના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે:—

જો તે જમાવ માથામાં થાય છે તો ધમનીઓમાં બગડેલું લોહી ફરી જાય છે. અને તેથી નાક કાન અને આંખની શરદીનાં દરદો, આગલાં અને પાછલાં મગજની પીડા, અને ગળાનું જડપણું ઇત્યાદિ દરદોનો મોટો વંશ વધારે છે. જો તે જમાવ ફેફસાંમાં થાય તો ફેફસાંની ક્રિયા સાથે સંબંધ ધરાવતાં બધાં દરદોનું તે ફેફસાં ધર થઈ પડે છે, જેમકે દીર્ઘ ખાંસી, સસણી, ન્યુમોનીઆ અને ક્ષય. જો તે જમાવ કાળજીમાં થાય છે તો કાળજીનું ગંઠાઈ જાય છે અગર તેની ક્રિયા મંદ કે જડ બની જાય છે. જો તે જમાવ મૂત્રાશયમાં થાય છે તો તે મૂત્રાશયના આખા અવયવને ફરી સારો ન થઈ શકે એવી સ્થિતિમાં બગાડી નાખે છે. જો આ જમાવનો જલદી અટકાવ

અગર નીકાલ કરવામાં નથી આવતો તો તે વધારે ઉંડા પડમાં જમને કેન્સર એટલે માંસાઈદ જેવા ભયંકર દરદનો જન્મ આપે છે. આ ઉપરથી ખાંડનો અતિ ઉપયોગ કરનારાઓએ ખાંડ સાકરનો નિયમિત અને માફકસર ઉપયોગ કરતાં શીખવાનું છે.

## ૮૫. નાસ્તાપાણી હોજરીને બગાડે છે.

મી. ફ્લેચર—કહે છે કે નાસ્તાપાણી ખીન જરૂરનાં અને ધિક્કારી કાઢવા યોગ્ય છે. સવારમાં ઉઠીને કાંઈ પણ ખાવું એ ખીન જરૂરનું અને વધુ પડતું છે. તે કહે છે કે બપોર સુધી શરીરને કંઈ પણ ખોરાકની જરૂર પડતી નથી. બપોરે ખાવું અને એકવાર ખાવાથી પણ તંદુરસ્તી બહુજ સારી રહે છે એવો અને અનુભવ થયો છે. છતાં જરૂર પડે તો સાંજે થોડું ખાવું.

આ ણી પૂર્વથી ચાલતી આવેલી ખાવાની રીત ઘણી સાદી હતી. તેમાં એકવાર બહુ તો બેવાર ખાવાની છુટ હતી. હાલમાં તેવો કશો નિયમ રહ્યો નથી. નાસ્તાપાણીની મારામારી તો ચાલુજ હોય છે. આ ઉપર ચાના પ્યાલા તો પેટમાં રેડતાજ હોય છે ! સોડાવોટરની બાટલીઓ પણ ઉડતીજ હોય છે ! સેવ, મમરા, ગાંડીઆ અને બજીઆના પડીઆ પડાપડી કરી રહ્યા હોય છે ! વળી ખીસ્કીટ શીસ્કીટ તો ગજવામાંજ હોય ! અધુરામાં પુરું આઇસ્ક્રીમ, બરફ અને મેવાનો તો કંઈ હિસાબજ રહેતો નથી.

આવા ભોંકો પોતાની હોજરીનું સત્યાનાશ વાગે છે. પોતેજ પોતાના શત્રુ અને છે. જો તેવા ભોંકો આરોગ્ય તથા આયુષ્યને ચાલતા હોય તો તેઓએ વારંવાર ખાવાપીવાનું છોડી દેવું જોઈએ. સવારમાં દશ અગર અગિઆર વાગે પોતાનું નિત્યનું સાત્ત્વિક ભોજન લેવું જોઈએ. જરૂર પડે તો સાંજે થોડું ખાવું. સાંજે બે ત્રણ પુરી, બે ત્રણ રૂપિઆમાર શાક તથા પાશેરથી અડધો શેર દુધ ખસ થશે. પરંતુ વારંવાર ખાવાની આદત પડી હોય તેવા ભોંકાને આ વાત હસવા

સરખી લાગશે. કેમકે તેમને વારંવાર ઠાંસવાના સંસ્કાર પડી ગયા હોય છે. તેમણે અદ્વૈતાધારનો આનંદ અનુભવ્યો નથી, મગજનું કામ કરનારા માટે તો ઉપરનો ખોરાક પુરતો છે. કદાચ ખેડુ તથા મજૂરી કરનારા લોકોને વધારે ખોરાકની જરૂર પડતી હશે; પરંતુ માનસિક કામ કરનારાઓ જે દીર્ઘઆયુષ્યને ઇચ્છતા હોય તો તેઓએ વારંવાર જમવાની અને ઠાંસી ઠાંસીને ખાવાની મૂર્ખાઈ ભરેલી રસમનો સત્વર ત્યાગ કરવો જોઈએ.

ડૉ. એમરનેથ—આ ડોક્ટર જ્યારે જ્યારે પોતાનાં શ્રીમંત અને મોજમજમાં હુએલા દરદીઓને ઘેર જોવા જતો ત્યારે ખાસ કરીને હંમેશાં તેઓનાં રસોડામાં જતો, અને રસોડાઓની મુલાકાત લેતો. તે તેમને કહેતો કે “મારા બહા મિત્રો! હું તમારો હંમેશનો દેવાદાર છું, કારણ કે તમે મારા ઉપર મોટા ઉપકારો કરો છો. રસોઈ કરવામાં તમે જે ચતુરાઈ તથા કૃશળતા બતાવો છો, અને વિવિધ પ્રકારના પદાર્થોને સ્વાદવાળા બનાવીને તે વડે તમારા શ્રીમંત શેડોના શરીરમાં તમે જે વિવિધ પ્રકારના રોગોને દાખલ કરો છો, તેથી અમે ડોક્ટરો આજે મોટરોમાં બેસી તાગડધીન્ના કરીએ છીએ! અમને જે તમારી મદદ ન હોત તો અમારે સર્વને ટાંટીઆ ઘસડતા જ્યાં ત્યાં જવું પડતું. અને અમને સુકું, પાકું ખાવાનું મળત કે કેમ તેની પણ શંકા રહેતી!”

સ્વાદે વાળેલું સત્યાનાશ!—ઇન્દ્રિયોને વશ ગણો, એવી શાસ્ત્રની અને જ્ઞાનની વાતો આપણે સૌએ સાંભળી હશે, અને કેટલીક વખત તો આપણે ડાહ્યા ડમરા બનીને બીજાને તેવી સલાહ પણ આપી હશે; પરંતુ આ વાત જેટલી કહેવી સહેલી છે તેટલીજ પાળવી અઘરી છે.

દરેક માણસ પોતાના અંતઃકરણને પૂછી જોશે તો માત્રમ પડશે કે ૧૦૦ માંથી ૯૯ માણસો સ્વાદને-સ્વાદની ઇન્દ્રિયે વશ થઈ જતા હશે. સ્વાદની ઇન્દ્રિયે જેટલું સત્યાનાશ વાળું છે તેટલું બીજી

થોડીજ ધન્દ્રિયે વાળ્યું હશે. જીએ બોલીને જેટલી ખરાબી કરી છે એટલીજ બલકે તેથી પણ વધારે ખરાબી ખાધને કરેલી છે. પણ શું કરે બિચારી જીભ ! તેને આપણે જેટલાં લાડ લડાવીએ તેટલાં લાડ કરે; તેને જેટલી નચાવીએ તેટલી નાચે. આજ શાક દાળમાં મશાલાએ સ્વાદ વધારી ધર ધાલ્યું. સ્વાદથી અરધો લાડુ વધારે લેવાયો-ખવાયો. મશાલાના સ્વાદથી જીભ ખુશી થઇ અને એ સ્વાદની લહેજતમાં અરધો લાડુ-એકાદ રોટલી વધારે ખવાણી; આપણાં આજકાલનાં શરીરો તકલાદી તુંબડી જેવાં હોય છે તેમાં સ્વાદનો-ખોરાકનો-મિષ્ટાન્નો વધારો. હોજરી તો તેની તેજ, આંતરડાં પણ તેજ. તે સર્વની શું દશા થવાની છે તેનો વિચાર રશીલી-સ્વાદીલી જીભ થોડોજ કરે છે. ધણાં માણસો સદા સર્વથા અજીજ અને પેટની ફરિયાદ કર્યાજ કરતા હોય છે, પણ તે ફરિયાદનું મૂળ તો તેમની ખાવાપીવાની ખેવકુશી ભરેલી રીતજ છે. તે રીતમાં સુધારો થાય તોજ ઉપલી ફરિયાદ પણ દુર થાય.

## ૮૬. રાત્રે ખોરાક કેટલા પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ.

જેઓ રાત્રે મોડે સુધી કામ કરે છે તેઓએ શ્વેતો સારો ખોરાક લેવો જોઈએ. જે માણસો ૬-૭ વાગે જમી ૯-૧૦ વાગે સુષ્ક જાય છે તેઓએ ધણો હલકો ખોરાક ખાવો જોઈએ. આખો દિવસ સખત કામ કરવાથી શરીરના તમામ જ્ઞાનતંતુઓ અને માંસના લોચા નબળા પડી જાય છે, માટે રાત્રે હલકા ખોરાકની જરૂર પડે છે. ખાસ યાદ રાખવું કે અતિશય હામથી હોજરી નબળી પડી જાય છે માટે રાત્રે ભારે ખોરાક ખાવો એ અજીજને આમંત્રણ આપવા ખરાબર છે. કેટલાએક એમ ધારે છે કે મેં આજે ખુબ કામ કર્યું છે માટે ખુબ ખાઈશ; પણ આ વિચાર ભુલ ભરેલો છે. હોજરી પોતાની શક્તિ કરતાં વધારે પચાવી શક્તી નથી એ યાદ રાખી જરૂર જેટલો ખોરાક ખાવો.



## ૮૭. ખોરાક ખરાખર ચાવીને ખાઓ !

હુનિઆમાં જેટલાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેનો મોટો ભાગ ખોરાક ખરાખર ચાવી સિવાય ગળી જવાની ટેવને આભારી છે. દરેક માણસની તેટલા માટે ફરજ છે કે તેણે ખોરાકને ખરાખર ચાવી, થુંક સાથે ભેળી, પ્રવાહી બનાવી, ગળે કિતારવાનું શીખવું જોઈએ.

સર માઇકલ ફ્રેસ્ટર—તેણે ઘણા અખતરા અજમાવી જોયા પછી પોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે જાહેર કર્યો છે:—

“ જો માણસ પોતાનો ખોરાક ખરાખર ચાવતો હોય, અને તેની સાથે થુંકનો સલીવા રસ ખરાખર રીતે ભેળવી ખોરાકને પ્રવાહી બનાવી પછી ગળી જતો હોય, તો તેની બૂખ ઉપર નવાઈ જેવી અસર થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનેજ ખાવામાં વિવેકી જાણવો, તેજ માણસ દરેક ચીજના ખરા સ્વાદ જાણી શકે છે, અને તેજ વધારે વખત જીવી શકે છે. તે પોતાના ખોરાક માટે સાદો ખોરાક પસંદ કરે છે અને બનતાં સુધી તેને માંસ ખાવાની ઇચ્છા થતીજ નથી. આપણે સાધારણ રીતે જેટલું અનાજ જોઈએ છીએ તેના કરતાં તે માણસને ઘણું ઓછું અનાજ પોતાનું પેટ ભરવાને માટે જોશે. ખોરાકને ખરાખર ચાવવાથી શરીરના દરેક ભાગને પુષ્ટિ મળે છે, હોજરી તથા આંતરડાંની હાલત સુધરેલી રહે છે, મગ બહુજ ઓછો નીકળે છે, અને તેમાં બદબો બીલકુલ હોતો નથી.” ખરાખર ચાવવાના આ સર્વ ફાયદાઓ આપણે ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

મી. ફ્લેચર—અમેરીકાનો એક વિદ્વાન છે તેણે ખોરાકની પદ્ધતિ સુકરર કરી છે. તેની આહાર પદ્ધતિ ‘Fletcher system’ એટલે ‘ફ્લેચર આહાર પદ્ધતિ’ એ નામથી પ્રસિદ્ધ છે. મી. ફ્લેચરની આ પદ્ધતિમાં મુખ્ય તત્વ એ છે કે થોડું ખાવું અને સંપૂર્ણ રીતે ચાવીને ખાવું. પાણી સિવાય બીજા પ્રવાહી પદાર્થો પણ ધીમે ધીમે પીવા, એકદમ નહિ.

મી. ફક્તેચરે આ પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રથમ પોતે અનુભવ લીધો. તેની આ અજમાયસ એટલી ફતેહમંદ હતી કે ફસરત કરવાની તાલીમ લીધા વિના પણ કેટલાક તાલીમખાજ ખેલાડીઓને તેણે અખાડામાં હરાવી દીધા છે. આ પદ્ધતિ પ્રમાણે અમેરીકાના કેટલાક લશ્કરી અમલદારોએ પણ અજમાયસ કરી જોઇ છે, અને તેથી માલુમ પડ્યું છે, કે હંમેશના ખોરાકતા કે જેટલા થોડા જથ્થા ઉપર રહીને પહેલાંના કરતાં વધારે માનસિક અને શારીરિક શક્તિ તેઓ મેળવી શક્યા છે.

મી. ફક્તેચરની આ શોધ અમેરીકામાં નવી લેખાય છે પણ આપણા આયુર્વેદમાં તો ડોકાણે ડોકાણે ખુબ ચાલી ચાલીને ખાવાની ભલામણ કરી છે. પરંતુ આયુર્વેદને જુનો ગણી તેની જોડાએ તેટલી દરકાર કરવામાં આવતી નથી.

મી. ફક્તેચરે પોતાની આધાર પદ્ધતિમાં મુખ્ય ચાર નિયમો ઘડ્યા છે તે નીચે પ્રમાણે:—

૧. ખરેખરી ભૂખ લાગે ત્યાં સુધી ખાતું નહિ.
૨. જે ચીજની ભૂખ લાગી હોય તેજ ચીજ પર્વદ કરી ખાવી.
૩. દરેક દોળીઓ એવી સરસ રીતે ચાવવો કે તેનો પુરેપુરો કુદરતી સ્વાદ આવે.

૪. જ્યાં સુધી ખોરાકનો ચવાઇને બુદ્ધો થઇ જાય, અને મ્હોંમાં રહી ન શકે તેવો પ્રવાહી થઇ જાય, ત્યાં સુધી ખોરાકને ચાવ્યા કરવો.

આ નિયમો જો જરાખર પાળવામાં આવે તો મી. ફક્તેચરનું ઉપરોક્ત રહસ્ય જરાખર સમજાય, અને આપણે માત્ર દશ રૂપિયાનાર જેટલા ખોરાકથી ચલાવી શકીએ. થુંકનું કાર્ય ખોરાકને પલાળી તેમાં પાચનને ચોખ્ખું રસ પુરો પાડવાનું છે. જો ખોરાક જરાખર ચવાય નહિ તો થુંક પોતાનું કાર્ય જરાખર જાળવી શકતું નથી, અને તેથી ખોરાકને પાચન—હજમ થતાં ઘણી મુશ્કેલી નડે છે. ખોરાકને જરાખર

આવે એટલું જ બસ નથી, પરંતુ આબ્યા પછી પણ થોડીવાર મ્હોંમાં રહેવા દેવો જોઈએ. એકવાર થુંકનો ભાગ પેટમાં ગળાઈ ગયો એટલે ખોરાક ઉપર તેની અસર થવી બંધ થાય છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે ઝડપથી ચાવી મોટા કોળીઆ ગળી જવાથી અપચો-અછાંચું થાય છે. દુધપાક, ખીર, ચોખા, રાખ, ખીચડી વગેરે પદાર્થો જેને ચાવવાની ઝાઝી જરૂર હોતી નથી તેવા પદાર્થો પણ એટલમ ગળી જવાથી પેટમાં બાદી તથા આક્રોશ થઈ આવે છે; માટે તેવા પદાર્થોને થોડી મુદત મ્હોંમાં રહેવા દઈ પછી ગળી જવા હિતકર છે.

## ૮૮. દુબળા માણસોનો ખોરાક.

શરીરની તંદુરસ્તી અને મજબુતાઈની પરીક્ષા જડા કે પાતળાપણાથી થઈ શકતી નથી. ધણું માણસો શરીરે દેખીતાં દુબળાં અને પાતળાં એકવડીઆં લાગે છે; તોપણ તે માણસ ધણું તાકાતવાળાં હોય છે. કેટલાંએક માણસો શરીરમાં જડાં અને રૂઢ પુષ્ટ લાગે છે, છતાં તેઓ નિર્બળ અને તાકાદ વિનાના હોય છે. જડાઈ એજ તંદુરસ્તીની નિશાની કહી શકાય નહિ; પણ અતિ સ્થૂલતા એટલે વધારે પડતી જડાઈ અને અતિ કૃપતા એટલે વધારે પડતું પાતળાપણું એ નિર્બળતાની નિશાની છે. કૃપ એટલે પાતળા માણસે પુષ્ટ થવા માટે વિશેષ કરીને નીચેનો ખોરાક લેવો.

દુધ—શરીરને લોહીથી ભરી મજબુત કરવા માટે દુધ જેવો કોઈ ઉત્તમ ખોરાક નથી. દુધમાં થોડી સાકર નાખી ઉકાળી થોડું થોડું દુધ દિવસમાં ઘણીવાર પીવું. દુધ પચાવવાને માફકસર કસરત કરવી. સવાર સાંજ ફરવા જવું. પરિશ્રમ પડે તેવું કોઈ કાર્ય કરવું.

દુધ સિવાય ધઉં, જવ, મકાઈ, વટાણા, ચોખા, દાળ આ સર્વ પુષ્ટિકારક ધાન્યો છે, માટે તેને પણ પોતાની પાચનશક્તિ અનુસાર થોડ્ય રીતે ખાવાં. પટાયાં, કેળાં, કેરી, સફરજન વગેરે પદાર્થો પણ પુષ્ટિ આપનાર છે. આ સર્વ પુષ્ટિકારક ખોરાક દુર્બળ

માણસને બળવાન બનાવે છે, પણ જો તે ખોરાક પચાવવા પુરતી કસરતો ન કરવામાં આવે તો તેથી જોધએ તેટલો લાભ મેળવી શકાતો નથી. પુષ્ટિકારક ખોરાક અને કસરતથી શરીરને પુષ્ટ તથા મજબુત બનાવ્યા પછી ખોરાકને ફેરવી નાખી તંદુરસ્તીને અનુકુળ સર્વ પ્રકારનો ખોરાક લેવો.

મંદવાડથી શરીર કૃપ થઇ ગયું હોય, અને તેમાં જેની પાચન-શક્તિ મંદ પડી ગઇ હોય, તેણે મંદવાડ મટી પાચનશક્તિ સારી થાય ત્યાં સુધી પુષ્ટિકારક ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો નહિ, કેમકે મંદાગ્નિમાં એવો બળવાન ખોરાક પચી શકતો નથી.

### ૮૯. જડા માણસનો ખોરાક.

શરીરમાં વધારે પડતી ચરબીથી ઘણું નુકસાન થાય છે. જે લોકો જડા માણસને તંદુરસ્ત ગણે છે તે ભૂત્ર કરે છે. જડા માણસ તંદુરસ્ત નહિ પણ સર્વ રીતે નિર્બળ છે એમ ઘણી રીતે સિદ્ધ થઇ શકે તેમ છે. જડા માણસ ઉડતા રોગોનો ભોગ જલ્દી થઇ પડે છે, અને તેની સર્વ ક્રિયાઓ મંદજ હોય છે. જડા માણસોમાં કોલ, વિસર્પ, ભગંદર, તાવ, ઝાડા, પ્રમેહ, હરસ, શ્લીષ્ઠ વગેરે રોગો વધારે પ્રમાણમાં ફેલાવો પામે છે. વળી વધારે પડતી ચરબીથી ઘડપણ વહેલું આવે છે, માટે સર્વ જડા માણસોએ શરીરમાં રહેલી વધારે પડતી ચરબીને પોતાનો દુશ્મન ગણી તેને શરીરમાંથી કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ખોરાકના યોગથી તથા કસરત કરવાથી ચરબી ઓછી કરી શકાય છે. જડા માણસને માટે હલકું તથા સાત્ત્વિક ભોજન યોગ્ય છે. તેવા ભોજનમાં જવ, કોદરી, ચોખ્ખા, મગ, સામેા, ચણા વગેરે હલકા પદાર્થો છે. તેને માટે અપવાસ અગર એક ટાણું કે જેમાં ઓછો ખોરાક આવે એવાં વૃત્તો કરવાં જરૂરનાં છે.

જડા માણસને માટે મિષ્ટાન્ન સર્વથા અપથ્ય છે. મિષ્ટાન્નથી

ચરખી વધે છે, કારણકે તેનાથી મિથાનને પચાવવા પુરતી કસરત થઇ શકતી નથી, અને તેથી ચરખી વધી શરીર વધારે જડું અને અશક્ત બને છે, વળી સર્વ પ્રકારના પુષ્ટિ કરનારા પદાર્થો ધી, તેલ તથા ચીકણા પદાર્થો, દુધ, દહિં, માખણ, માંસ અને પાકાં કેળાં પણ ન ખાવાં જોઇએ. ઉપરનાં સર્વ પદાર્થો મેદ વધારવાવાળાં છે, માટે જડા માણસે તે ન ખાવાં એજ સલાહ બરેલું છે.

## ૯૦. વૃદ્ધોનો ખોરાક—Food in Old Age.

જુવાનોને માટે જે પ્રકારના ખોરાકની જરૂર પડતી છે તેજ પ્રકારનો ખોરાક વૃદ્ધોને પણ જરૂરનો છે; પરંતુ વૃદ્ધ માણસોના સર્વ અવયવો જર્જરિત થતા જતા હોવાથી તેમને માટે જુવાનોના જેટલોજ ખોરાક હોઇ શકે નહિ. તેમણે પાચનશક્તિનો વિચાર કરી પચી શકે તેટલો ખોરાક લેવો જોઇએ. હેરીકેમ્પબેલ નામના પ્રખ્યાત ડોક્ટરે દલીલ કરીને સમજાવ્યું છે કે ૪૦ વર્ષ પછીની ઉંમરમાં શરીરમાં થતી વિક્રિયા (Metabolism) ધીમે ધીમે કમી થતી જાય છે, તેથી જીંદગીને જરૂર જોઇતા ખોરાકનું પ્રમાણ થોડું કરવું જોઇએ.

વૃદ્ધ માણસોએ પોતાના ખોરાકમાં અતિપણથી મંમાળવું જોઇએ. જન્મતો વ્યક્તિ વધારે ખવાઇ ન જવાય તે માટે તેઓએ ખાસ લક્ષ રાખી પાચન થઇ શકે તેટલોજ ખોરાક ખાવો. ઘણા વૃદ્ધ માણસો પાતંગી થઇ જવાથી બીહે છે, અને તેથી તેઓ ધારે છે, કે આ અવસ્થામાં તેઓએ ખુબ ખાવું જોઇએ. આ તદ્દન ખોટું છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ઘણું કરીને જુદા જુદા મસાલાવાળી વસ્તુઓ તથા મિષ્ટાન્નો ખાવાની રૂચિ વધતી જતી જોવામાં આવે છે. તે વિષે એપીટકટસ કહે છે કે “તમારી રૂચિ-સ્વાદો તમને શિક્ષા કરે તે કરતાં તમારી રૂચિને શિક્ષા કરવાનું તમારે શીખવું જોઇએ.” આ કથન અક્ષરસઃ સત્ય છે, કારણકે વૃદ્ધોની હોજરી આવાં પ્રકારનાં ભારેભોજનને માટે લાયક હોતી નથી. વૃદ્ધોને તો સાદો, સાત્વિક પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક

પથ્ય છે. તેવા ખોરાકમાં દુધ શ્રેષ્ઠ છે. તે સિવાય ધી, માખણ, મલાઈ, ઘઉંની રોટલી, પુરી, તુવેરની દાળ, અડદ, મગ, ચોખા, ખીચડી, સાદા મસાલાવાળાં શાકપત્રો તથા લીલાં ફ્રુટમાં નારંગી, સંતરો, લીલી દ્રાક્ષ વગેરે અનુકૂળ પડતો ખોરાક છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં આંતરડાં સાફ રાખવાં જરૂરનાં છે—આઠ અગર પંદર દિવસે એરંડીયા તેલનો સાધારણ ગુલામ લઈ આંતરડાં વખતો વખત સાફ રાખી શકાય છે. આ અવસ્થામાં ખાનપાન સંબંધી જોઈએ તેટલું ધ્યાન ન રાખવાથી મૃત્યુ જલદી આવવાનો સંભવ રહે છે. જે વૃદ્ધો પોતાની જીભને વશ રાખી ખોરાકમાં નિયમિત રહે તો તેઓ ઘણું લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. સર્વ રોગનું મૂળ ખાનપાન સંબંધી દોષો છે. ૧૬૩૮ દુધ અને રોટલી ખાઈને ઘણું વૃદ્ધો ૧૦૦ વર્ષ અગર તેથી પણ વધારે જીવી શક્યાના દાખલા મળી આવ્યા છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ખાનપાન સંબંધી બેદરકારી રાખવી એ મૃત્યુને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે. માટે જે દીર્ઘ જીવવા ઇચ્છા હોય તો સાત્વિક અને પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવો જરૂરનો છે.

## ૯૧. આજીવન ખોરાક-Diet during Diseases

દરેક આજીવન માટે એક સરખો ખોરાક હોઈ શકે નહિ. જેવું દરદ તેવું તેવું ખાનપાન; તો પણ સર્વ દરદીને અનુકૂળ પડતો ખોરાક દુધ, ચોખા, કાંજી, મગનું ઓસામણ, તુવેરનું પાતણું પાણી વગેરે હલકો તથા જલદી પચી શકે તેવો ખોરાક છે. આમાજીર્ણ-વાળો દરદી હોય તેને માટે તો લંઘનજ શ્રેષ્ઠ છે. અપવાસથી આમ વગેરે દોષો બળી જાય છે, અને હોજરી ચોકખી થાય છે. હોજરી પચાવી ન શકે તેટલો ખોરાક ખાવાથી આમાજીર્ણ થાય છે, અને તેથી તાવ વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે. તેવા રોગમાં દરદીને અનાજ આપવું અને વિંપ-ઝેર આપવું સરખુંજ છે. ઘણા અજ્ઞાન માણસો અને ઉંટવંદો આવા દરદમાં દરદીને ખાવાની સલાહ આપી કમોતે

મારવા તૈયાર થાય છે. દરદીની રૂચિ નહિ છતાં તેને ખાવા આગ્રહ કરવો એ એક જાતની અપ્રીતિજ છે. જુદાં જુદાં દરદો માટે નીચે પ્રમાણે અનુકૂળ પડતો ખોરાક આપવામાં આવ્યો છે, માટે તે તે દરદમાં તે તે ખોરાકની યોજના કરવી.

**તાવ વાળા દરદીનો ખોરાક:**—વાત, પિત તથા કફના દોષથી તાવ આવતો હોય તો તે દોષોને શાન્ત કરવા. આમથી તાવ આવતો હોય તો લાંઘણ કરવી. લાંઘણ કર્યા પછી જ્યારે તાવ હલકો પડે અગર ઉતરી જાય ત્યારે દરદીને પચવામાં તદ્દન હલકો ખોરાક ખાવા આપવો. દરદી બહુજ અશક્ત હોય તો તેને કાંજી, ચોખા અને દાળનું પાતળું પાણી, અથવા સહેજ ધી મુકીને કરેલી જોળની પાતળી રાખ આપવી. મળી શકે તો ફુટમાં નારંગી, સંતરાં, લીલીદ્રાક્ષ વગેરે આપવાં. ખોરાકનું પ્રમાણ પણ ઘણુંજ ઓછું રાખવું, અને નવિન જવરમાં ધી કે દુધ મુદ્દત ન આપવું.

**સન્નિપાત જવરમાં** જે યોગ્ય ઉપચાર કરવામાં આવે તો દરદી બચી શકે છે. ખાનપાનમાં એકલું મગનું ઓસામાણ અગર સાચુદાણાની કાંજી આપવી.

**આગંતુક જવર**—બહારનાં ઝેર, બચ, ક્રોધ વગેરે માનસિક સંતાપથી આવતો તાવ. આ પ્રકારના તાવમાં દરદીને લાંઘણ કરાવવી નહિ, પણ તૃપ્તિકારક તરાવટવાળું ઠંડું ભોજન કરાવવું. દરદીનું મન શાંત પામે એવા ઉપચારો કરવા અને મન ઉશ્કેરાય એવી ચીજો જેવી કે દારૂ, ભાંગ, ચા, કોર્સી વગેરે ન આપવાં.

**જીર્ણ જવર**—તાવ આવી ગયા પછી શરીરમાં તાવની અસર ઘણાં વખત સુધી રહ્યા કરે છે તેને જીર્ણ જવર કહે છે. આ જાતના તાવમાં સાધારણ રેચ આપવો. લાંઘણ કરવી નહિ. શીતોપચાર કરવા. પચે તેવો સાદો સાત્ત્વિક ખોરાક આપવો. ગાય અગર બકરીનું દુધ તથા ધી આ જાતના તાવમાં ફાયદાકારક હોવાથી તેનું સેવન કરાવવું; ગરમ, તીખા તથા લોહી તપાવનાર ઉત્તેજક પદાર્થો આપવા નહિ,

**વિષમ જ્વર**—જે તાવ નિયમ વગર આવજા કરે છે તેને વિષમ જ્વર કહે છે. શરીરના દોષો બગડવાથી તથા ખરાબ પાણી અને હવાથી આ તાવ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે ખાવા પીવામાં કાંઈ મગનું ઓસામણ, ચોખા અને દાળનું પાતળું પાણી આપવું. દુધ ચોખા એ ઉત્તમ પથ્ય છે. પેટને સાફ રાખવા તજવીજ રાખવી. કોઈ પણ બેજવાળી અગર ગરમ ચીજ ખાવી નહિ. ઉકાળેલું ઠંડું પાણી પીવું. બેજવાળી જમીનનું કે ઝાડીવાળી જમીનનું પાણી પીવું નહિ.

**ટુંટીઉં અગર રંગીલું**—આ એક જાતના તાવનો પ્રકાર છે. તેમાં તાવ ઉતરે છે કે તરતજ શરીરે ખસખસ જેવડી ફાક્ષીઓ નીકળે છે અને શરીર રાતું થઈ જાય છે. ખોરાકમાં લીલીદ્રાક્ષ, સંતરાં, નારંગી અને નાસ સિવાય અને બીજાં ખોરાક આપવો નહિ. બે ત્રણ રૂ. બાર પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવા આપવું. સુંઠની ચા પણ અપાય.

**રતવા**—વિરૂદ્ધ આહારથી શરીરનું લોહી બગડીને રતવા થાય છે. આ દરદમાં ખોરાક તદ્દન સાદો આપવો. દુધ તથા ભાત અગર ઘઉંની રોટલી, પુરી વગેરે પાચન શક્તિના પ્રમાણમાં આપવું. ખારા તથા ખાટા પદાર્થો તદ્દન બંધ કરવા.

**પ્લેગ તથા સન્નિપાત જ્વર**—આ દરદમાં ઉપચારોમાં ઘણું સાવચેત રહેવું. ખોરાકમાં ફક્ત દુધની કાંઈ તથા મગનું ઓસામણજ આપવું. સિવાય કંઈ અપાયજ નહિ.

**કોલેરા**—આ ફાટી નીકળનારા રોગનો એક પ્રકાર છે અને જઠરાગ્નિના વિકાર એટલે અજીર્ણ, તથા કોલેરાના જંતુવાળા ખાન-પાનના સેવનથી આ રોગ થાય છે. કોલેરાવાળા દરદીને કંઈ પણ ખોરાક અપાયજ નહિ. બહુ તરસ લાગતી હોય તો બરફ આપવો અગર મોળી ચા પાવી. કોલેરા એ અજીર્ણમાંથી ઉત્પન્ન થતું દરદ છે અને અજીર્ણમાં અનાજનો એક કણ એ પણ ઝેરજ છે. મોળી



છાશમાં શેકેલ હીંગ તથા શેકેલ જીરું નાખી દરદીને તે પીવા આપવું. ઉલટી તથા ઝડા અંધ થયા પછી આ અગર સાલુદાણની મીઠું નાખેલી કાંજ પાયા કરવી. જ્યારે કઠડીને જૂખ લાગે ત્યારે પણ મગ અગર તુવેરનું પાતળું ચોસામણ તથા જરા ભાત આપવા. ખાન-પાન સંબંધી બેદરકારી રાખવાથી એ દરદ ફરીથી ઉથલો મારે છે, માટે દરદ મટી ગયા પછી પણ ઘણું સંભાળવાનું છે. દરદ હોખ ત્યાં સુધી તો નકોડી લાંબણજ કરાવવી.

વાનાં દરદો—અડદ, ઘઉં, કળથી, રાતા ચોખા, પરવળ, સરગવાની સીંગો, વંત્રાક, કેળાનાં ફુલનું શાક, પાકી કેરી, દ્રાક્ષ, દાડમ, ફાલસાં વગેરે ફળો, સાકર, દુધ, ઘી, લસણ ઇત્યાદી ખોરાક હિતકર છે, માટે તેનું સેવન કરાવવું. મગમૂત્રનો અટકાવ થાય તથા ઉલટી થાય તેવી ચીજો, અપવાસ, કસરત, લુખા, ખારા, ખાટા અને ટાઢા પદાર્થો, મૈથુન, દાતણ, દિવસની નિદ્રા, દારૂ વગેરે વાના દરદમાં નુકસાન કરે છે માટે તેને તજવા.

ઉરસ્તંભ—કેડથી નીચેનું અંગ ઝડાય તેને ઉરસ્તંભ કહે છે. ખોરાકમાં લુચુ વગરનું હિતકર શાક, જુનો સામો, જુના કેદારા, જુના ચોખા, મીઠા લીંઝડાનાં પાન, ગરમાળાનાં પાન, અથવાની બાજી, તથા મૂળાનું શાક એ સર્વ હિતકર છે માટે તે સેવવાં. ખારા, ખાટા, લુખા અને ટાઢા પદાર્થો ન ખાવા. અપવાસ ન કરવો અને દારૂ ન પીવો.

અડદીઓ વા—આ એક વાનો પ્રકાર છે, તેમાં એક આજુનો અહેરો, મ્હોનો ખૂણો અગર ગાલ ઝડાય છે અને મ્હોમાંથી થુંક ઝરે છે, તથા પાણી પીતાં એક આજુથી નીકળી પડે છે. ખોરાકમાં સાદો ખોરાક ખાવો. અડદના લોટનાં વડાં, અડદની દાળ, અડદના લોટનો શીરો વગેરે ખાવાં. ખટાઇ, ખાંડ અને વાયડા પદાર્થો ન ખાવા.

સંધિવા—વાના દરદમાં ખટાઇ ખાવાથી અગર ઉપદંશ વગેરે ગરમીનાં દરદથી પણ સાંધા ઝડાઇ જાય છે. ખોરાકમાં દુધ, ઘી,

તેલ, મધુર રસ, તલ, ઘઉં અડદ, એક વરસના જુના ચોખા, જુનો સામો, કળથી, પરવળ, સરગવો, લસણ, દાડમ, કેરી અને સ્નિગ્ધ પદાર્થ તથા ગરમ પદાર્થ ખાવા એ હિતકર છે. લાંબણ, ચણા વટાણા, ચોળા, કાંગ, જાંબુ અને સોપારી, વાવ, કારેલાં, પાંદડાંનું શાક, ઠંડું ધાન્ય તથા અનાજ, બહુ ક્ષાર, તુરા, કડવા અને તીખા પદાર્થો, ગરમ મથાલા, દારૂ વગેરે માદક પદાર્થો, અને ઉત્તેજક પદાર્થો આટલા પ્રકારનું ખાનપાન અહિત છે માટે છે માટે તે તજવું.

સર્વ પ્રકારના વામાં—ખારા, ખાટા, લુખા અને ટાઢા પદાર્થો ન ખાવા. ખાંડ અને વાવડા પદાર્થો પણ વર્જીત છે.

આમવાત—પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ આહાર વિહાર કરવાથી જઠરનો કાચો રસ વાયુથી પ્રેરાઇને કફનાં સ્થાનકોમાં જાય છે અને ત્યાં કફનાં સંબંધથી વિશેષ બગડીને શરીરમાં આમ ફેલાવનારી ધોરી રગમાં પ્રવેશ કરે છે. આ અન્નરસ વાયુ, પિત્ત તથા દૃઢથી બગડીને બધી નસોમાં ભરાય છે. આ આમ વિધવિધ પ્રકારનો ચીકણો તથા તેલીઓ હોય છે, અને આ આમયુક્ત વાત તથા કફ એકજ સમયે કુપીત થઇને કેડમાં પ્રવેશ કરી શરીરને જડ બનાવે છે. આ દરદ ધણું ત્રાસદાયક છે અને આમાં ખાનપાન સંબંધી ધણું ધ્યાન રાખવાનું છે. ખારે તથા ચીકણા પદાર્થો ખાઇ તરત મહેનત કરવાથી પણ આ દરદ થાય છે. જ્યાં જ્યાં આમ ફેલાય છે ત્યાં ત્યાં વીંછીના ડંખ જેવી વેદના થાય છે, જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે, અને કેડ, ધુંટણ, પગ, હાથ, ધુંટી અને સાથગના સાંધામાં વેદનાવાળો સોજો થાય છે. જે આમવાતમા આખા શરીરે સોજો આવી જાય તે આમવાત મટી શકતો નથી.

ખોરાક—લાંબાય દરવી, ખાંદેલા જવનું પાણી, ખાંદેલાં રીંગણાં, કડવાં શળ, સારિડીનાં પાંદડાંનું શાક, પરવળ, કારેલાં, જવ, જુના રાતા ચોખા, કાચી, વટાણા, ચણાનું એસામણ, રૂક્ષ એટલે લુખું અન્ન, છાસ, લસણ અને તીખા પદાર્થો હિતકર છે.

**અપચ્ચ**—દહિં, ગોળ, ક્ષારવાળા પદાર્થો, અડદ, મળ મૂત્રનો અટકાવ થાય તેવી ચીજો, જડ અને કષ્કારક પદાર્થો, સિંગ્ધ અને ભારે પદાર્થો, ધી, માખણ, મલાઈ વગેરે ચીજો ખાવી નહિ.

**વાતરક્ત-ગાંડીઓવા**—ખાનપાનના દોષથી આ દરદની પણ ઉત્પત્તિ થાય છે. બગડેલા વાયુ કોષ પામે છે, અને તેમાં બગડેલ લોહી મળે છે. અતિ દાહ કરનાર તથા અતિ ગરમ ખોરાક ખાનારને આ રોગ થાય છે.

**ખોરાક**—જવ, સાડી ચોખા, મંધિ ચોખા, ધઉં, ચણા, મગ, તુવેર, મદ, ગાય, બેંસ તથા બકરીનું દુધ, કારેલાં, પટોળ, આંખળાં, આદુ, સુરણ, ખડી સાકર, દ્રાક્ષ, પાટેલું ગુનું કોળું, તાળું, ધી, કડવા પદાર્થો, કડવાં આપધો વગેરે હિતકરતા છે.

**કુપચ્ચ**—મઘ, માંસ, દાહ કરનારા પદાર્થો, અતિ ગરમ પદાર્થો, અડદ, કળથી, બહુ ખારા પદાર્થો, દહિં, મુળા, તલ, સિંગ્ધ પદાર્થો વગેરે ખાવા નહિ.

**રક્તપિત્ત**—આ દરદને અંગ્રેજીમાં ‘સ્કર્વી’ કહે છે, આ દરદમાં દાંતના પારામાંથી નાકમાંથી, કાનમાંથી તથા આંખમાંથી લોહી નીકળે છે. જો શરીરનાં નીચેનાં ઢાંચે એટલે શુદ્ધ તથા પેશાબ માર્ગમાંથી રક્ત વહે તો તેને અધોગ રક્તપિત્ત કહે છે.

**ખોરાક**—લોહી સુધારવાવાળો તથા ‘તાજો ખોરાક ખાવો. નારંગી, સંત્રાં, દાડમ, દ્રાક્ષ, ખાટા લીંબુનો રસ તથા સાદો ખોરાક ખાવો. અહિત પદાર્થો—અતિ તીખા, ગરમ, ખાટા તથા ખારા પદાર્થો ન ખાવા. મળ મૂત્રનો રોધ કરે તેવા પદાર્થો, ગોળ, તલ, અડદ, દહિં, લસણ, વાસી અન્ન અને શાકપત્રનો અતિ ઉપયોગ પણ નુકસાન કરે છે.

**સોજ**—સોજ બે રીતે થાય છે. (૧) ખાનપાનના દોષથી, (૨) બહારના જખમ, કરડ કે ઝેરથી, રેચ લીધો હોય, તાવ કે ઝાડાનું દરદ ચાલતું હોય, શરીર બહુ દુર્બળ હોય, એવી સ્થિતિમાં

જો બહુ ખારા ખાટા, જલદ તથા જડ પદાર્થો ખવાય, કાચું અન્ન, દહિં, માટી વગેરે ખવાય, તથા ઝેરી અન્નપાન પેટમાં જાય, તો સોજા થાય છે.

**ખોરાક—**જુના ચોખા, જવ, કળથી, મગ, જુનું ધી, છાશ, મધ, આસવ, લસણ, કુણા મુળા, આંખળાં વગેરે આ દરદમાં હિતકર છે.

**અહિત ખોરાક—**નવું ધાન્ય, વાયડાં શાક, પિષ્તાન એટલે: આટામાંથી બનેલ અન્ન, દહીં, ગોળ, તેલ, મધ, ખટાણુ, ભારે અન્ન તથા દાહ કરનાર પદાર્થો તુકસાન કરે છે.

**શૂળ—**શરીરમાં ચૂંક આવે છે તે દરદને શૂળ કહે છે. શૂળનાં ઘણા પ્રકારો છે, જેવાં કે વાતશૂળ, પિત્તશૂળ, કફશૂળ, આમશૂળ, પરિણાસશૂળ, મૂત્રાશયશૂળ, વગેરે.

**ખોરાક—**ઐક વરસની જુની શાળના ચોખા, લસણ, સમુદ્ર લવણ, સરગવો, એરંડીયું તેલ, લીંબુ, ઉકાળેલું પાણી વગેરે શૂળવાળા દરદીને હિતકરતા છે.

**અપચ્ચ—**કડવી, તુરી અને લુખી વસ્તુઓ, ઠંડો તથા પચવામાં ભારે ખોરાક, દારૂ, અડક, તથા સર્વ જાતનાં કઠોળ અને મગમૂત્રનો અટકાવ કરે તેવો ખોરાક વર્જીત કરવો.

**સારણુ—**પેટની અંદરથી નાનું આંતરડું સાથળના મુળમાં સરીને નીચે ઉતરી આવે છે તેને સારણુ કહે છે. અતિ કસરત, અતિ મહેનત, ઝાડે જતાં જોર કરવું, જોરથી ઉધરસ ખાવી, સ્ત્રીની સગર્ભાવસ્થા, ઇત્યાદિ કારણોથી પેટ ઉપર દબાણ થઈ સારણું દરદ થાય છે. **ખોરાક—**સાદો તથા સાત્વિક ખોરાક ખાવો. વાયડું ખાવું નહિ. ઝાડાનો કપ્પજો થવા દેવો નહિ. બહુ મહેનત કરવી નહિ.

**વધરાવળ—**સોજો થવાથી, પાણી ભરાવાથી, લોહી ભરાવાથી ગાંઠ, થવાથી, નસ ફુલવાથી કોથળાની આમડી બડી થવાથી, આંતરડું ઉતરવાથી વગેરે અનેક કારણોથી વૃષણ વધીને મોટાં થાય છે. તેના બે પ્રકાર છે.

૧. કાથળી વધવી. ૨. ગોળીઓ વધવી.

**ખોરાક**—રાતા ચોખા, ઐરંડીયું તેલ, સરગવાની સીંગો, પાનનું શાક, સાટોડીના પાનનું શાક, હરડે, લસણ, મધ, ધી, ગરમ કરેલું પાણી અને છાશ હિતકર છે. **અપથ્ય**—વાયડા પદાર્થો, દહિં, અગડેલ અન્ન, અડદ, ભારે અન્ન અતિ ખોરાક, અપવાસ અને માંસ તુક-સાન કરતા છે.

**પ્રભુ-ભગંદર-નાડીપ્રભુ**—લોહી ઝિગાડ તથા ઉપદંશ અને ગરમીનાં દરદોથી આ રોગ થાય છે. અંદરના લોહી ઝિગાડથી પ્રથમ સોજો થાય છે, અને પછી તે પાકીને કુટે છે, ત્યારે અંદરથી પડ નીકળ્યા કરે છે તેને પ્રભુ કહે છે. બહારના જખમ અગર દાઝવાથી ઉડો ધા થઇ પાકીને પડ નીકળે છે. તેને પણ પ્રભુ કહે છે.

**ભગંદર**—કાથળી તથા ગુદાની વચ્ચેના માર્ગ કાઢામાં જે પ્રયુ થાય છે કોઈ ભેને ભગંદર કહે છે. વખતે ગુદાની બાજુમાં તથા પાછળ પણ થાય છે. ખાસ કરીને ગરમીના દરદીઓને ભગંદર થાય છે.

**નાડીપ્રભુ-નાસુર**—ગુદાની બાજુમાં તેમજ ગુદાની પાછળ પીઠ તરફ જે ભગંદર જેવું પ્રભુ પડે છે તેને તથા આંખ, નાક, દાંત વગેરેમાં પણ સોજો આવી તેમાં પ્રયુ પડી સોયની અણી જેવું છિદ્ર થાય છે અને તે છિદ્રમાંથી પડ કે પાણી જેવી વખતો વખત રસી નીકળ્યા કરે છે, તેને નાસુર કહે છે.

**ખોરાક**—પ્રભુવાળાએ સારો ખોરાક ખાવો, અગડેલો તથા વાસી ખોરાક ખાવો નહિ. દુધ, ધી વગેરે પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવો. ખાચન શક્તિ સારી હોય તો ઘઉંના લોટનો શીરો ખાવો.

**અપથ્ય**—લોહીને તપાવે તેવો ગરમ ખોરાક તથા અતિશ્રમપડે તેવાં કાર્યો કરવાં નહિ. ભારે અન્નપાનનો ત્યાગ કરવો. મરચાં અથાણાં અને મશાલા ખાવા નહિ. જે દરદીઓ ખાનપાન સંબંધી આ દરદોમાં બેદરકાર રહે છે તેઓ બહુ હેરાન થાય છે; કારણકે આ દરદનો સુધારો ખોરાકની જાત તથા લોહીના સુધારા ઉપર ખોટો આધાર રાખે છે.

**અંથિ-ગાંઠ**—ધણું કરીને ગાંઠો લોહી બગડવાથી અને શરીરના જુદા જુદા પ્રકારના વિકારોથી થાય છે. શરીરમાં ગાંઠો ધણી જાતની થાય છે. જેમકે રસોળી, અર્બુદ, વિદ્રધિ, ગલગંઠ, પ્લેગની ગાંઠ, બાંજલાઇની ગાંઠ વગેરે.

**ખોરાક**—લોહીના સુધારો થાય તેવો હલકો અને સાત્ત્વિક ખોરાક ખાવો. મગની દાળ, ચોસામણ, ચોખા તથા ધી ખાવાં.

**હાથીપગુ**—આ એક મેદ એટલે ચરખી વધવાથી થએલો રોગ છે. તેનું ખાસ લક્ષણ પગ સુજીને થાંભલા જેવા અથવા હાથીના પગ જેવા થાય છે. કોઇ કોઇ વખતે આ રોગ હાથ, કાન, નાક, આંખ, હોઠ તથા લિંગમાં પણ થાય છે.

**ખોરાક**—જીનું અનાજ. જવ, મગ, ચોખા, કળથી, કેદરી, ચણા, મધ, ગરમપાણી, હાથ વગેરે હિતકર છે. અપથ્ય—ધી, તેત્ર, ચીકણા પદાર્થો, પુષ્ટીકારક પદાર્થો, દુધ, દહિં, માખણ, અગર માંસ ન ખાવાં.

**ખસ, લુખસ, દાદર, ચિત્રી અને શીંગસ**—આ સર્વ દરદો લોહી બિગડેને લીધે થાય છે. માટે લોહીને સુધારવું એ આ દરદનો પહેલો ઉપાય છે. મરચાં, અથાણાં, બહુ ખાટું વગેરે ખાવું નહિ. ખોરાક છેક સાદો અને જલદી પચે તેવો ખાવો. મિષ્ટાન્ન તથા બહુ ગળ્યા પદાર્થો વર્જીત કરવા.

**ગુમડાં-ફાડલા-ઝામરો**—અયોગ્ય ખાનપાનથી લોહી તપીને બગડી જાય છે ત્યારે આવાં દરદો થાય છે. ખોરાકમાં દુધ, ચોખા, સાકર, ઘઉંની રોટલી, મોળી દાળ, વગેરે તદ્દન હલકા અને મોળા પદાર્થો ખાવા. ચીકણા, તીખા તથા ખારા પદાર્થો ખાવા નહિ.

**લુ લાગવી**—સખત તકામાં ધરવાથી લુ લાગે છે. જે સખત લુ લાગી હોય તો ગરમી માથે ચડી દરદીને ખેંચાન કરી દે છે. લુ લાગનારને ગરમ ખોરાક આપવો નહિ. ચોખા, દુધ, સાકર અથવા કાંઈ આપવી.

**હૃદરોગ-હૃદયનાં દરદો**—હૃદયનાં દરદોમાં હૃદયનું શ્વળ, રક્તા-

ક્ષયના પડનો વરમ, રક્તાશયનો વિસ્તાર તથા છાતીનો થડકો મુખ્ય છે. હૃદયનાં દરદો બે પ્રકારનાં હોય છે. ૧. સ્થાનિક એટલે હૃદય પોતે બગડે તે, અને ૨. પાચનક્રિયાના વિકારો, કૃમિ, લોહીમાં ફેરફાર વગેરે.

**ખોરાક**—આ દરદોમાં ખોરાક ઉપર અંકુશ રાખવો. મૂત્રલ તથા રેચક પદાર્થો તથા આપવો, લાંબા, જુના ચોખ્ખા, ગાયનું ગરમ કરેલું દુધ, સંચળ, સિંધાલુણ, હિંગ, લસણ, એરંડીયું, ગોમૂત્ર, સરગવો, કારેલાં, કુણા મુળા, મેચીની બાજી વગેરે પથ્ય છે.

**અપથ્ય**—લુપ્ત, તુરં, ઠંડુ તથા ભારે અન્ન, સર્વ પ્રકારની દાળ, વાન, વટાણા, દારૂ, તમાકુ તથા ચાનો અતિ ઉપયોગ, અતિ ગરમ, તીખા અને ભારે પદાર્થો, તથા ખારા અને ખાટા પદાર્થો તજવા.

**ક્ષય**—આ દરદમાં શરીર ધીમે ધીમે ક્ષીણ પડતું જાય છે. શરીર ક્ષીણ પડવાનાં અનેક કારણો છે. તેમાં અતિ સ્ત્રીસેવન, મગ, મૂત્ર તથા વિર્ય વગેરેના સ્વાભાવિક વેગોનો અટકાવ, અતિ ઉપવાસ, અતિ ઇર્ષા, અતિશ્રમ વગેરે મુખ્ય છે. આ સર્વ કારણોથી શરીરનું પોષણ કરનારું રસના માર્ગો રોકાઈ જાય છે, અને તેથી રસ પડી થનાર રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા તથા વીર્ય ઇત્યાદિ ધાતુઓને પોષણ મળતું નથી અને તેથી શરીર સુકાતું જાય છે.

**ખોરાક**—પુષ્ટિકાન્ક ખોરાક ખાવો. ક્ષયના દરદીને બકરી અગર ગાયનું દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક છે માટે અન્ન ઓછું કરી દુધ વધારવું. પાચન શક્તિ સારી હોય તો ઘી માખણ, મસાઈ તથા મધ આપવાં. દરદની શરૂઆત હોય તો ઘઉંની એકાદ રોટલી, પુરી, ઘી, તુવેરની દાળ, ચોખ્ખા, ખીચડી, સાદા મશાલારાગું શાક વગેરે આપવાં. દરદ બે ખીજા અગર ત્રીજા દરજ્જામાં ગયું હોય તો તેમાં પાચનશક્તિ નબળી પડી ગએલ હોવાથી દુધ, બાત, દાળ, કાંજી, લીસો મેવો વગેરે છેક હલકો પણ પોષણ આપનાર ખોરાક આપવો.

**હોજરીનો વરમ તથા હોજરીનું ચાંદું**—ખાનપાનના દોષથી

હોજરીનાં દરદો થાય છે. દારૂ, તાંડી, ગરમ મસાલો, અતિ ખોરાક, વાસી તથા બગડેલો ખોરાક, સડેલી મચ્છી, અયોગ્ય સમયમાં અતિ ઠંડા પીણા, તથા શરદ હવાથી હોજરીનાં દરદો થાય છે.

**ખોરાક—**આવાં દરદોમાં સાદું અનાજ પણ પચી શકતું નથી કે ટકી શકતું નથી, માટે દૂધ, કાંજી, લીલો ગેવો અને છેક સાદો ખોરાક ખાવો. દારૂ તથા ગરમ ખોરાક અને ગરમ પીણાં બંધ કરવાં.

**અમ્લપિત્ત-પિત્તનો ઉછાળો—**હોજરીની પાચનક્રિયામાં ખાટો રસ વધી જવાથી વારંવાર ખાટી ઉલટી થાય છે. તથા હોજરી અને છાતીમાં દાહ થાય છે તેને અમ્લપિત્ત કહે છે. આ દરદ પણ ખાન-પાનની ખેદરકારીને અંગેજ છે. અતિ તીખા, ખારા, ખાટા પદાર્થો તથા દારૂ વગેરે માદક પદાર્થોનું અતિ સેવન આ દરદને ઉત્પન્ન કરે છે.

**ખોરાક—**મધુર, ઠંડા અને પચવામાં હલકા પદાર્થોનું સેવન કરવું. આ દરદ ઘણું કંટાળો આપનારું છે અને ખોરાક ઉપર અંકુશ રખાય તોજ મટી શકે તેવું છે. અપચ્ચ-ધી, મીઠાઇ, માલ મથાલા, મદિરા, માંસ, માછલી, અથાણાં તથા મરચાં ખીલકુલ બંધ કરવાં.

**ઉલટી-હુબકો—**અજીર્ણથી ઉલટી થતી હોય તો થરા દેવી. ઉલટી થઇ ગયા પછી મરી, લવીંગ કે તજની બનાવેલી ચા પીવી. હલકો તથા સાદો ખોરાક ખાવો. પિત્ત વધારનાર વસ્તુ, મિષ્ટાન્ન, બગડેલ તથા વાસી અન્ન ઇત્યાદિ ન ખાવાં.

**અરૂચિ તથા મંદાગ્નિ—**આ દરદ પાચનક્રિયા બગડવાને લીધે થાય છે. ખોરાક—લાંબણ કરવી, એક વખત જમવું, ખોરાક તદ્દન હલકો ખાવો. છાશ, કઢી, કાંજી, ઓસામણ વગેરે પાતળા પદાર્થો તથા લીલો મેવો ખાવો. કુપચ્ચ-મારે તથા ચીકણા પદાર્થો, ધી, માખણ, મલાઈ તથા મિષ્ટાન્નો ત્યાગ કરવો.

**અજીર્ણ તથા કમજીર્યાત—**અજીર્ણ વિષે ‘ખાનપાન ભાગ ૧ લો’ પૃષ્ઠ ૪૯ થી ૫૮ સુધી સંપૂર્ણ વર્ણન આપેલું છે તે જુઓ !



**આફરો—**પેટમાં પતન વધીને પેટ ઢાલ જેવું થકી આવે છે. આ દરદમાં ખોરાક છેક સાદો, હલકો અને વાયુ હરે તેવા વસાણું વાળો ખાવો. બાજરી, જવ, જુના ચોખા, મગ કે તુવેરની પાતળી દાળ, ઓસામણ, હાશ, સિંધાલુણ નાખીને દહિં, કઢી, લસણ, લીંઝુ તથા સાદાં શાક ખાવાં. ખોરાક બહુ ઓછો ખાવો. કુપથ્ય—ભારે, જડ, લુખો તથા વાયડો ખોરાક, કઠોળ, શિંગવાળાં શાક, કંદનાં શાક, બહુ ધી અગર તેલવાળા પદાર્થો, મિષ્ટાન્નો, મલાઈ, માખણ, ધી, વટાણા, ચણા, તથા વાલ ન ખાવાં.

**અતિસાર ( ઝાડો ), રક્તાતિસાર અને મરડો—**અતિ ઠંડો અગર અતિ ગરમ ખોરાક ખાવાથી, ભારે પદાર્થો ખાવાથી, જોષ્ઠએ તે કરતાં વધારે ખાવાથી, અજીર્ણમાં ખાવાથી અને ખરાબ પાણીથી આ રોગો થાય છે. અતિસારમાં ઝાડા અતિ પાતળા અને ચોખાના ધોણુ જેવા ધોળા રંગનાં થાય છે. જો રક્તાતિસાર હોય તો લોહીના ઝાડા થાય છે. મરડામાં પણ કોષ કોષ વખત લોહી પડે છે. આંતરડામાં વીંટ આવીને થોડો થોડો ઝાડો થયા કરે છે. આંતરડામાં કાચો આમ વધી જાય છે ત્યારે મરડાનું દરદ થાય છે.

**ખોરાક—**મગનું પાતળું ઓસામણ દાડમનો રસ નાખીને પીવું. સાણુ ચોખાની કાંજ પીવી. હાશમાં શેકેલું જીરું તથા શેકેલ હીંગ નાખી પીવી. લોહીનો ઝાડો હોય અગર ગરમીનો ઝાડો હોય તો હીંગને બદલે જરા સાકર નાખી તે હાશ પીવી. અતિસારમાં અગ્નિમંદ પડી ગયો હોય છે તેથી ઉપરનો ખોરાકજ પુરતો છે. ઝાડો બંધ થયા પછી ચોખા, હાશ, કઢી, દહિં, ખીચડી, દાળ, ચોખા વગેરે આપી શકાય. જ્યાં સુધી સારી રીતે શક્તિ આવે નહિ ત્યાં સુધી પ્રવાહી ખોરાક આપવો. નકર ખોરાક આપવામાં ઉતાવળ કરવાથી આ દરદ ફરીથી ઉથલો ભારે છે. માટે ખાનપાન સંબંધી યત્નભાગ રાખવી. મરડામાં આમ કાઢવા ઝેરંડીયા તેલનો સાત્રારણુ જીવાળ વખતે વખત લેવો.

**સંઘર્ષણી**—આ દરદ પશુ જાડાને લગતું છે. આંતરડાંનો ઉપલો ભાગ ખીન પચેલા ખોરાકને સંઘડી રાખે છે અને તેથી નિયમ વગર જાડા થઈ જાય છે. કોષ વખત જાડા બંધ રહે છે અને કોષ વખત ઉપરા ઉપરી છોતા પાણી જેવા જાડા થાય છે. જે આ દરદમાં આમ વાયુનું જોર વધી જાય તો તે ઘણું બયંકર અને હડીકું થઈ જાય છે, આમાં શરીર ઘસાતું જાય છે. તેથી તેને કોષ ઘાસણી પશુ કહે છે.

**ખોરાક**—આ દરદમાં આંતરડાં ઘણું નળળાં પડી ગયેલાં હોય છે. અને તેથી જાડાને બાંધવા એકલી જાશની બલામણુ કરવામાં આવે છે. જીરૂ તથા હિંગ શેફલાં નાંખીને દિવિં પશુ ખવાય. તો આંતરડાં સારાં હોય તો જાશ ઉપરાંત થોડો ભાત, કઠો, મગનું પાતકું એસામણુ, સામુ દાણાની કાંજી તથા સાકરવાળું દુધ પશુ આપી શકાય. મગ, ચોખ્ખા તથા ખાજરીનું બેડકું પશુ ખવાય.

**ઉદરરોગ**—જઠરાગ્નિ મંદ પડવાથી, અછર્જથી અને વિરૂદ્ધ અન્નપાનથી શરીરના રસ, રક્ત વગેરે ધાતુ, મગ તથા દોષો અત્યંત વધી જવાથી ઉદરના રોગો થાય છે. ઉદર રોગીનું પેટ ચઢેલું, શરીર દુર્બળ, જઠરાગ્નિ મંદ સોજા, મગમૂતનો અટકાવ, આગસ તથા કંધ જણાય છે.

**ખોરાક**—જે ઉદર રોગમાં વાનું જોર હોય તો વાયડી ચીજો ખાવી નહિ. પિત્તનું જોર હોય તો પિત્ત કરનાર તથા ગરમ ચીજો ખાવી નહિ અને કફનું જોર હોય તો કફ કરવાવાળી ચીજો બંધ કરવી. જાડાનો ખુલાસો રાખવો, ખોરાક બીજકુલ બંધ કરવો અગર બહુજ થોડું અને હલકું અન્ન ખાવું. કળથી, મગ, રાતા ચોખ્ખા, જવ, મધ, સીંધાજીરુ, લસણ, જાશ, ખકરી, ગાય કે કંટડીનું દુધ—આ સર્વ ચીજો પથ્ય છે.

**કુપથ્ય**—બહુ પાણી પીવું નહિ. બારે તથા ચીકણું અન્ન ખાવું નહિ.

**જલોદર**—જલરાગિન તદ્દન મંદ પડી જાય છે અને મળ, મૂત્ર તથા પરસેવાના રસ્તાઓમાં કચરો ભરાઈ જવાથી ઉદરમાં પાણી ભરાવા મંડે છે ત્યારે તેને જલોદર અથવા જલંદર કહે છે. આ દરદમાં દરદીનું પેટ મોટું તથા વચમાંથી ઉપસેલું રહે છે.

**ખોરાક**—આ દરદમાં લાંબણ એજ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે, અશક્ત શરીરવાળાને દુધ આપવું, ખોરાક તથા પાણી ખીલકુલ બંધ કરવાં. તે સિવાય કળથી, મગ, શાળના ચોખા, જવ, મધ, સીંધાલુણ, છાશ, લસણ, હરડે, બકરી અગર ગાય કે ઉંટડીનું દુધ એ પથ્ય છે, અનુભવી વૈદ્યાની મારશ્વર શક્તિ દુધના પ્રયોગથી ઘણા દરદી સારા થયા છે.

**કૃમિરોગ**—અજીર્ણથી, મીઠા પદાર્થોના અતિ સેવનથી તેમજ ખાનપાનના બગાડથી પેટની અંદર કરમીઆં થાય છે, જે કોઈ વખતે ૨૦ થી ૩૦ શીટ લાંબા થાય છે. આ સિવાય ઝાડો તથા ઉલટી સાથે તાંતણાં જેવાં અસંખ્ય કૃમિ પણ દેખાવામાં આવે છે.

**ખોરાક**—આટાવાળા પદાર્થો કૃમિને વધારે છે માટે તે બંધ કરવા. રોટલો અગર રોટલી તેમજ તળીને ખાવા. તે સિવાય તેલ, નીમક, મધ, ડિંગ, લીંચુ, લસણ, અજમેા, ગોમૂત્ર, કડવી તથા તીખી વસ્તુઓ કૃમિન હોવાથી પથ્ય છે.

**અપથ્ય**—દુધ, માંસ, ઘી, દહિં, પાંદડાનું શાક, ખારો તથા મીઠો રસ આ સર્વ કૃમિને વધારવાવાળાં છે માટે તે ન ખાવાં.

**ચૂંક**—અજીર્ણ વગેરે દારણોથી પેટમાં વીંટ આવવા જેવું જે દરદ થાય છે તેને ચૂંક કહે છે.

**ખોરાક**—પેટ સાફ થાય તેવો ખોરાક ખાવો, મગનું પાતણું ઝોસામણ, તુવેરનું પાતણું પાણી અને જરા ભાત એ પથ્ય છે.

**ગુદમ-ગોળો**—અયોગ્ય ખાનપાનથી તથા વાતપિત્ત વગેરે દોષોથી ઉદરની અંદર અમુક જાતની ગાંઠ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી પેટમાં ગોળો ઉપડે છે. આંખોને ઋતુદોષને લીધે તથા કરમીઆંને લીધે

પણ ગોળા ઉપડે છે. ગોળાવાળાનો ઝાડો હંમેશા કમળ રહે છે તથા દરંદી લગભગ ખેતીન જોવા રહે છે અને મરણોન્મુખ દેખાય છે.

**ખોરાક—**પેટની અંદરના પડખામાં ગાંઠ કે સોજો થાય છે તે ન મટે ત્યાં સુધી આ દરદ મટતું નથી. બાદી, ગરમી, વાયુ વગેરે ઉત્પન્ન થાય તેવા પદાર્થો ખાવા નહિ. જીના ચોખ્ખા, કળથીનું ઓસામણુ ગાય તથા બકરીનું દુધ, દ્રાક્ષ, છાસ, એરંડીયું. લસણુ, કુણા મુળા, આદુ, સુંઠ; લીંચુ તથા હરડે હિતકર છે.

**કુપથ્ય—**કઠોર તથા વાયકા પદાર્થો ન ખાવા. તે સિવાય મરચાં, સુંકું ધાન્ય, જવ, વાલોળ વગેરે તથા દેવા જેવા છે. પાણી પણ બહુન થોડું પીવું.

**કલેબના દરદો—**કલેબનાં દરદોમાં લોહીનો જમાવ, કલેબનો સોજો, કલેબનો પાક, કલેબનો સંકોચ, પિત્તની કાકરી વગેરે દરદો મુખ્ય છે. અતિ દાર, અતિ ગરમ ખોરાક, અતિ મસાલાવાળો ખોરાક, અતિ એશઆરામ, અતિ ગરમી કે ઠંડી વગેરે આ દરદો થવાનાં કારણભૂત છે.

**ખોરાક—**કલેબનાં સર્વ દરદો કષ્ટ સાધ્ય હોવાથી ખાનપાન સંબંધી બહુ સાવધ રહેવું. ચોખ્ખા, દુધ તથા કાંજ એવો હલકો ખોરાકજ ખાવો. અતિ ચરખીવાળી ચીજો, ભારે ખોરાક, દાર, અતિ મસાલા અને અતિ ગરમ વસ્તુનો ત્યાગ કરવો.

**પાંડુ—**શરીરમાંથી લોહીનાં રજકણો ઓછાં થવાથી શરીર શીક પડે છે, અને તે દરદ પાંડુ રોગને નામે ઓળખાય છે. આ દરદ થવાના અનેક કારણોમાંથી પિત્તાશયનો બિગાડ, મૂત્રાશયના દરદો, હરસ, સંગહણી, અતિ સ્ત્રીસેવન વગેરે મુખ્ય છે.

**ખોરાક—**લોહી વધે તેવા ઉપાયો કરવા. જીના જવ, ઘઉં, ચોખ્ખા, મગ, તુવેરની દાળ, મસુર, પરવળ, જીનાં કોળાં, ગોળા, કાળી સેલડી, તાંદળજીની બાજી, કાંદા, લસણુ, પાકી કેરી, આંબળાં, ધી, માંખણુ, દુધ, છાશ, તેલ અને તુરા પદાર્થો હિતકર છે.

**અપચ્ચ**—શીંગવાળાં શાક, હિંગ, અડદ, સરસીયું, ખાટા પદાર્થો, વિરૂદ્ધ અને દાહ કરે એવાં અન્નપાનો, તમાકુની બીડી, નાગરવેલનું પાન દારૂ વગેરે અહિત છે.

**કમળો**—પિત્તાશયનું પિત્ત આંતરડામાં નહિ જતાં પાણું લોહીમાં દાખલ થાય છે અગર પિત્ત પેદા કરવાની ક્રિયાનો અટકાવ થવાથી લોહીમાં પિત્ત વધે છે, તેથી કમળો થાય છે, પિત્ત વિશેષ થવાથી અને મળનો રોધ થવાથી પણ કમળો થાય છે. શરીરમાં પીગાશ એ આ દરદનું મુખ્ય લક્ષણ છે. કમળો બહુ વધી જાય તો આખું શરીર પીળું હળદર જેવું થઈ જાય છે,

**ખોરાક**—જુના ચોખા, મગ, જવ, તુવેરની દાળ, મસુર, પરવળ, તથા માશકસર દુધ એ હિતકારક ખોરાક છે. **અપચ્ચ**—ભારે ખાટો અને ચીકણો ખોરાક, ધી, તેલ, વગેરે ચરબીવાળા પદાર્થો અને દારૂની પરહેજ પાળવી.

**હરસ**—આ દરદને કેટલાક મસા-ખવાસીર પણ કહે છે. ગુદાની કોર ઉપર અગર સફરાની અંદર માંસના અંકુર થાય છે તેને મસા-હરસ કહે છે. બહુ બેસી રહેનારને, ઘણો ખોરાક ખાઈ થોડી મહેનત કરનારને, ઘણા ગરમ મસાલા ખાનારને, જલદ દારૂ પીનારને, વારંવાર સખત જુલાબ લેનારને, અને લાંબા સમયની મંદામિ, બાદી તથા સંગ્રહણીના દરદીને આ રોગ થાય છે. હરસ બહારના તથા અંદરના એમ બે પ્રકારના છે. તેમાં અંદરના હરસ વધારે દુઃખ કરે છે.

**ખોરાક**—હરસના દરદમાં ખાનપાનની ઘણી સંજાળ રાખવાની છે. આ દરદમાં ગરમ તથા દાહ કરનારા પદાર્થો બીલકુલ માશક આવતા નથી, તેમજ વાયડા પદાર્થો પણ બીલકુલ અહિત છે. હિત પદાર્થોમાં ઘઉં, જવ, સાડી ચોખા, કમોદના જુના ચોખા, કળથી, મગ, મુરણ, દુધ, માખણ, છાસ, આંબળાં, કેઠાં, હરડે, મરી તથા મસાલા વગરનાં સાદાં શાકપત્રો મુખ્ય છે.

**પેશાબનાં દરદો**—આ દરદોમાં મૂતકૃચ્છ, મુત્રાઘાત, પથરી,

ઉનવા વગેરે છે. પેશાબ મુશ્કેલીથી આવે અગર ધણા કષ્ટથી આવે, તેને મૂત્રકૃમ્મ કહે છે. મૂત્ર માર્ગના રનાયુઓ સંક્રાંતિ થાય, અંદરનું પડ સુજી જાય, વરમ અગર જખમથી પણ પેશાબ થોડો થાય વગેરે આ દરદનાં કારણો છે. પેશાબ અટકી જવો તેને મૂત્રાધાત કહે છે. પેશાબ વારંવાર ટીપે ટીપે આવે છે, બળતરા થાય છે, પેશાબ વારંવાર લાગે પણ ઉતરતો નથી એવા દરદને ઉનવા કહે છે. પેશાબમાં ખારો વધવાથી ગુદામાં તથા બસ્તીમાં પેશાબની રેતી કે પથરી બાજે છે તેને પથરી, કહે છે. આ દરદમાં રેતી બ્યારે મૂત્ર માર્ગમાં આડી આવે છે ત્યારે પેશાબ કરતાં અસહ્ય દરદ થાય છે. જો આ દરદનો તાકીદે યોગ્ય ઉપાય કરવામાં નથી આવતો તો પથરી વધીને મોટી થાય છે.

**ખોરાક—**આ દરદમાં વિશેષ કરીને પ્રવાહી ખોરાક વધારે અનુકુળ પડે છે. દુધ ચોખ્ખા, કાંજી, એકાદ વખત દેશી અગર અગસી કે જવની ચા, મગ, જીરું ચોખ્ખા, ઘઉં, છાશ, જીરું ઢાળું, સરગવાની સીંગો, સીલાજીત તથા સિંધાલુણ પથ્ય છે. અપથ્ય—ચીકાશદાર તથા બેજવાળો ખોરાક બંધ કરવો. ગરમ મસાલા મરચાં અને ખટાઈ તદ્દન બંધ કરવાં.

**ગુરદાનો વરમ—**આ દરદ પણ પેશાબ સંબંધીજ છે. જે કેદાણે પેશાબ બનવાની ક્રિયા થાય છે, તે કેદાણાને ગુરદો કહે છે.

**ખોરાક—**ખોરાકમાં ફક્ત દુધ કે કાંજી આપવી. પાણીત બદલે અગસીની ચા દારીને પાવી. શરદી થાય તેવા પદાર્થો આપવા નહિ. જો વરમ દીર્ઘ હોય તો સારો અને પુષ્ટીકારક ખોરાક પણ પચી રહે તેટલો આપવો. ગરમ ખોરાક બાલકુલ બંધ કરવો. દરદ થાય કે તરત ઉપચારો કરવા.

**પરમો—પ્રમેહ—**દુષ્ટ સ્ત્રીઓના તેમજ જનનન્દ્રિયનાં દરદો વાળી તથા રજસ્વલા સ્ત્રીઓના સંબંધથી પરમો થાય છે. પેશાબ રહેતેથી પણ નીકળવું એ પરમાત્મ પ્રત્યક્ષ લક્ષણ છે. આતપાનના

બગાડથી, અહુ દહિં ખાવાથી, જળચર પ્રાણીઓનાં માંસ, નવું અન્ન, નવું પાણી, દુધ, ગોળ તથા કદ્દ કરનારા પદાર્થોના અતિ સેવનથી કશું દુષિત થઈ રસ, રક્ત, જળ, મેદ વગેરે ધાતુને બગાડી પ્રમેહ પેદા કરે છે, એટલે તે બગડેલા રસો ગુરદામાંથી બુદ્ધ પડી પેશાબ વાટે ઝરે છે. પેશાબ ધણી થવો અને વારંવાર થવો તથા પેશાબ સાથે સાકર, ચરબી, રેતી, ક્ષાર વગેરેનું જવું એ પ્રમેહનું લક્ષણ છે. પરમેા દુષ્ટ સ્ત્રીના સંસર્ગથી થાય છે. પ્રમેહ ખાનપાનના દોષથી થાય છે.

ખોરાક—પરખાના દરદીએ પેશાબ છુટે તેવો મૂલક ખોરાક ખાવો. ચા, કોશી વગેરે ગરમ પીણાં બંધ કરવાં; દુધ, કાંજી, ચોખા, દુધ, ઘઉંની રોટલી, પુરી, મગ, ચણા અગર તુવેરની દાળ, ઘી, માખણ, મોળી છાશ, સાકર, જવ, અળશી તથા કળ્યાની ચા, ઝોસા-મણ, કુણા મુળા, મેઘરી, તાંદળાળની બાજી, પરવળ, ટાંકની બાજી, દુધી વગેરે દિનકર છે. કુપથ્ય—ખાજરી, ગોળ, તેત્ર, દાંડે, અહુ ખટાઇ, અહુ તીખાશ. અથાણાં, મરચાં, રાઇતાં, લસણ, કાંદા અને વાંત્યાક વગેરે ન ખાવાં.

પ્રમેહવાળા દરદીને માટે પણ ઉપરનો ખોરાક પથ્ય છે, તથા કુપથ્યમાં ખતાવેલ ખોરાક હાર્ન કરવાવાળો છે માટે તે ન ખાવો; આ દરદમાં જરા અહુ દિતકર છે માટે તેની ચા, રોટલી અગર પુરી બનાવીને ખાવી. દારૂ, ચા, કાફા તથા ખંડી, હુકા વગેરે ધુમ્રપાન છોડી દેવાં.

મધુપ્રમેહ—આ દરદ પણ પ્રમેહની એક જાતજ છે. પેશાબની સાથે ઝોઝા વધના પ્રમાણમાં સાકર જાય છે, એ આ દરદનું ખાસ લક્ષણ છે. જે લોકો સ્વચ્છંદી જીંદગી ભોગવે છે, ખાનપાન સંયમથી અતિશય બેદરકાર રહે છે, તેનું કલેબનું બગડી, ખોરાકમાંથી સાકર વગેરે પ્રમાણનું યોગ્ય પ્રથકરણ થઇ શકતું નથી, અને તેથી સાકર લોહીમાં મળી મૂત્રની સાથે બહાર આવે છે, અથવા લોહીમાં ચિહાર

ઉત્પન્ન કરીને પાકું વગેરે દુષ્ટ વસ્તુને ઉત્પન્ન કરે છે.

**ખોરાક**—સાકર અગર સાકર પેદા કરે તેવો મીઠાસવાળો ખોરાક ખીલકુલ બંધ કરવો. ચોખ્ખામાં સાકર વધારે પ્રમાણમાં આવે છે માટે તે ન ખાવા. જવ એ આ દરદમાં હિતકર ખોરાક છે માટે તે વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવા. જવની ધાણી, જવનો ગોળ નાખીને કરેલો સાથવો, જવના લોટની પુરી, રોટલી, પુડલા, વગેરે ખાવા. તે સિવાય કાખી, મુળા, મોષરી, વંત્યાક, મેથીની ભાજી, સુવા તથા ટાંકાની ભાજી, તાજી છાશ, ગરમ કરેલું દુધ વગેરે પથ્ય છે. ઘઉંની કણમાં પાણી નાખી તેમાંથી દુધ જેવો ધોળો પદાર્થ જેમાં સાકરનું પ્રમાણ હોય છે તે કાઢી નાખી, બાકી રહેલ કણકની રોટલી, પટાટાં, મગફળી વગેરે થોડા પ્રમાણમાં ખવાય તો હરકત નહિ.

**ધાતુક્ષીણતા**—ખાનપાનનાદોષથી, ધાતુના અતિ વ્યયથી અગર કોષ લાંબા મંદવાડથી ધાતુ ક્ષીણ થઈ જાય છે. ધાતુક્ષીણ થવાનું ખાસ કારણ અયોગ્ય ખાનપાન છે, માટે ખોરાક સંબંધી કાળજી રાખવાથી વીર્યનો વધારો કરી શકાય છે.

**ખોરાક**—ધાતુની પુષ્ટિ થાય તેવો ખોરાક ખારો. દુધ, ઘી, માખણ તથા મલાઈ વગેરે સાધારણ પ્રમાણમાં લેવાં. ઘઉં, ચોખ્ખા, મગ, તુવેર, અડદ, ઘી, દુધ, તાજી છાશ, સાદાં શેનો, સાદો સુકો મેવો, સાદાં શાક પત્રો વગેરે નિયમિત તથા માપસર ખોરાક હિત કરતા છે.

**કુપથ્ય**—ખડુ ખારા, ખાટા અને તીખા પદાર્થો ખાવા નહિ. દારૂ, અક્ષીણ વગેરે માદક પદાર્થોના ઉપયોગ ન કરવો.

**ધાતુસ્ત્રાવ**—રાત્રે સ્વપ્નું આવી ધાતુ સરી જાય છે અગર સ્વપ્ન વિના પણ ધાતુનો સ્રાવ થઈ જાય છે. વિવિધ સંબંધી વાતો, દેખાવો તથા વાંચન આ દરદ થવાનાં કારણો છે.

**ખોરાક**—લોહીને તપાવનાર તથા ધાતુને ઉત્કેરનાર ગરમ ખાનપાન ખીલકુલ ન ખાવાં. ઘઉં, ચોખ્ખા, અડદ, મગ, તુવેર, ચણાની



દાળ, માકસર થોડું દુધ, થોડું ધો, માખણ, તાજી છાસ, સાદું શાક તથા સાદો મસાલો હિતકર છે. મિષ્ટાનો તથા ખારે પદાર્થો ન ખાવાં.

**નપુંસકપણું**—સ્ત્રી સંબંધની ઇચ્છા ન થવી અગર બહુ ઓછી થવી તેને નપુંસકપણું કહેવામાં આવે છે. તે બે પ્રકારનું છે. ૧. જન્મથીજ ૨. અતિ વિષયથી અગર હસ્તદોષથી. તેમાં જન્મથીજ નપુંસકપણું હોય તો તે મટી શકતું નથી. ખીજા પ્રકારનું નપુંસકપણું ખાનપાન સંબંધી ઉચ્ચા નિયમો પાળવાથી મટી શકે છે.

**ખોરાક**—ધાતુક્ષીણતા માટે બતાવેલો સર્વ ખોરાક આ દરદમાં પણ હિત છે માટે તે લેવો. કૌચાંના ગોળા તથા અડદની છોલેલી દાળ રાત્રે દુધમાં પલાળી સવારે વાટી તેનાં વડાં અગર પુડલા બનાવી ખાવા. કાંદાનો મુરખ્ખો, તથા દુધ પુષ્ટિકારક ખોરાકોમાં ઉત્તમ છે.

**ગરમીનાં દરદો**—આ દરદોમાં ચાંદી ( ટાંકી ), વિસ્ફોટક, બદ અને ફિરંગવા એટલે ગરમીનો સંધિવા એ મુખ્ય છે. આ સર્વ દરદો ખરાબ સ્ત્રીઓની સોમતથી લાગેલો ચેપ છે. કોઇ વખતે આ દરદો વારસામાં પણ કિતરે છે. ચાંદી સ્ત્રી અગર પુરુષને ગુણ અવયવ ઉપર, બેશાખની નળીના આંકામાં, તેના ઉપલા ભાગમાં અગર ધુમટાની ચામડીમાં થાય છે.

**વિસ્ફોટક**—એટલે લોહીની અંદર ગરમી ધણી વધી પડવાથી ગરમીનો દોષ ચામડીમાંથી ફૂટીને બહાર નીકળે છે. અને બળીઆ જેવા ઘોળા ફાટલા નીકળે છે. તે ગરમી થવાથી સાથળના મૂળમાં સંધી ઉપર ગડ ઉપડે છે તેને બદ કહે છે. ગરમીના દરદથી સાંધામાં તેમજ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં વાના સરખું દરદ થાય છે તેને ફિરંગવા કહે છે.

**ખાનપાન**—ગરમીનાં દરદોમાં સાદો ખોરાક ખાવો. ઘઉંની રોટલી, ધો, ચોખા, દુધ, એ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. દાળ, શાક ખાવાં

તો ખટામ, ખારાશ તથા મરચાં વગરનાં સાદાં મસાલાવાળા ખાવાં.

કુપથ્ય—ગોળ, બાજરી, તેલ, છાશ, દહિં, આમલી વગેરે ન ખાવાં. ગરમીનાં દરદો એવી છે, માટે ગરમીવાળાં દરદીનાં વાસણો તથા વસ્તુનો ખીનઓએ ઉપયોગ કરવો નહિ.

## ૯૨. સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદોમાં અપાતો ખોરાક !

સ્ત્રીઓ સંબંધી ખાસ દરદોમાં—ગર્ભસ્થાનનાં દરદો, ઋતુ સંબંધી દરદો, ગર્ભાવસ્થાનાં દરદો, પ્રદર રોગ, યોની રોગ વગેરે મુખ્ય છે અને તેને માટે દરદ પ્રમાણે વિગતવાર ખોરાક નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવ્યો છે.

ગર્ભસ્થાનનાં દરદો—ગર્ભસ્થાનનાં દરદોમાં ગર્ભાશયનો વરમ, કમળનું ક્ષત, કમળનું ફરી જવું તથા ગર્ભાશય ગ્રંથી મુખ્ય છે. સુવાવડના સખત તાવને લીધે, કોષ ઝેરી તત્વને લીધે, પ્રમેહને લીધે, તથા પ્રસવ વખતે કમળ ઉપર બહુ દબાણ થવાથી અથવા ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ સસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી આવાં દરદો થાય છે. ગર્ભાશયનો વરમ એટલે ગર્ભાશય ઉપર ઉપલાં કારણોથી સોજા આવે છે તે. કમળ ક્ષત એટલે ગર્ભસ્થાનમાં કમળના મોં ઉપર જખમ થાય છે તે, કમળનું ફરી જવું એટલે કમળ તેની મૂળ જગ્યામાંથી નીચું લચી આવે છે અગર આગળ પાછળ ખસી જાય છે તે. તેને સાધારણ શબ્દમાં ‘ડીલ બહાર આવવું’ એમ પણ કહેવાય છે. આ દરદ થવાનાં કારણો ઘણી અને ઉપરા ઉપર સુવાવડો, તેમાં રખાતી આહાર વિહારની ખેદરકારી તથા સખત કપડાં પહેરવાં તે છે. ગર્ભસ્થાનમાં ગાંઠ અગર મસા થાય છે તેને ગર્ભાશય ગ્રંથી કહે છે.

ખોરાક—સ્ત્રીઓના ગર્ભાશય સંબંધી દરદોમાં ખેદરકાર રહેવાથી સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહી શકતો નથી અને રહે છે તો અપૂર્ણ

સ્થિતિવાળો રહે છે. ખોરાકમાં સાદો ખોરાક પસંદ કરી તે આપવો. મોળી દાળ, બાત, કાંજી, દુધ, પચી શકે તો ધઉની રોટલી વગેરે આપવાં. ગરમ ખોરાક તથા ગરમ મશાલા એકદમ બંધ કરવા.

**ઝડતુ સંબંધી દરદો—**ઝીઝીને માસિક દસ્તાન આવે છે તેને ઝડતુ કહે છે અને તેમાં જે લોહી પડે છે તેને આર્તવ કહે છે. આ દરદોમાં નષ્ટાર્તવ એટલે દસ્તાનનું બંધ પડવું. પીડિતાર્તવ એટલે દરદ થઇને દસ્તાનનું પડવું અને અત્યાર્તવ એટલે દસ્તાનનું અતિ વહેવું એમ ત્રણ પ્રકાર છે.

**ખોરાક—**ઝડતુ દોષવાળી ઝીઝી ખોરાક ઘણાજ સાદો ખાવો. હંમેશાં દસ્ત સાફ આવે તેની તબીબી રાખવી. દુધ, ચોખા, દાળ, ધઉની રોટલી અગર પુરી, કાંજી વગેરે ખાવાં. અતિ ગરમ ખોરાક, ચા, કૌફી વગેરે ગરમાગરમ પીણાં, ગરમ મશાલા, દારૂ તથા વાયડી ચીજોનો તો ત્યાગજ કરવો.

**ગર્ભાવસ્થાનાં દરદો—**ગર્ભિણી ઝીને જે દરદો થાય છે તેમાં મુખ્યત્વે અશક્તિ, તાવ, અતિસાર, શ્વાસ, વાતરોગ, ઉન્નતી, મંદામિ, કમજોરતા, ઉધરસ, કોલેરા, શ્વેત, સોજા, પેશાબનો બંધ-કોષ, બહુ ભૂતતા, નરક્તસ્રાવ, પ્રદર વગેરે મુખ્ય છે. સર્વ દરદોમાં વૈધની સલાહ લઇ તદન હલકો ખોરાક જેવો કે સાચુદાણીની કાંજી દુધ ચોખા, મોળી દાળ વગેરે આપવાં. ગરમ વસ્તુ અગર દવા ખીલકુલ અપાય નહિ. જે આપવામાં અગર ખાવામાં આવે તો ગર્ભને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે.

**કસુવાવડ—**ગર્ભને અવતરવાની મુદત ૯ માસની લેખાય છે. તે પહેલાં જે ગર્ભ સરીને પડી જાય અગર મરેલ ગર્ભ અવતરે તો તેને કસુવાવડ કહે છે. ગર્ભિણી ઝીના ખાનપાનના દોષથી અગર ગર્ભાવસ્થાના કોઇ વિકારથી કસુવાવડ થાય છે. કસુવાવડમાં ખોરાક તદન સાદો તથા હલકો રાખવો.

**પ્રદર—**ઝીઝીની શુભેન્દ્રિયમાંથી પાણી જેવો ચીકણો પ્રવાહી

પદાર્થ પડે છે તેને પ્રદર કહે છે. તે બે જાતનો છે. ૧. યોનિપ્રદર,  
૨. ગર્ભપ્રદર.

**ખોરાક**—પ્રદરના દરદમાં ગરમ ખોરાક તથા ગરમ પદાર્થ અને દારૂ ન લેવાં. સારો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો.

**ચોની રોગ**—સ્ત્રીઓને મૂત્રમાર્ગમાં તેઓનાં વિકારી આચરણોને લીધે અનેક ગરમીના રોગો થાય છે. ખાસ કરીને બિભિચારી સ્ત્રી પુરૂષો આ રોગના દરદી હોય છે.

**ખોરાક**—મળમૂત્રના રસ્તા ચોખ્ખા રહે તેવો સાત્ત્વિક અને અને સારો ખોરાક ખાવો. ગરમ પદાર્થો ખીલકુલ ખાવાં નહિ.

**સુવાવડીનો ખોરાક**—સુવાવડના દિવસોમાં બારે ખોરાક ખાવાથી બાદી થઈ તાવ વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે, માટે જ્યાં સુધી સુવાવડીની ભૂખ ઉઘડે ત્યાં સુધી તેને કાંજી, દુધ અને રામડી આપવી. જ્યારે સારી રીતે ભૂખ ઉઘડે તથા પાચન શક્તિ સારી થાય ત્યારે તેને શીરા પુરી વગેરે આપવામાં હરકત નથી. સુવાવડીને ગરમ પદાર્થો તથા ઠંડા પદાર્થો આપવા નહિ. જે સુવાવડમાં તાવ આવતો હોય તો મગનું એસામણ અગર દુધ આપવું.

**હિસ્ટીરીયા**—સ્ત્રીઓને આ દરદ સામાન્ય છે અને આજકાલ નાનુક બાંધાની સ્ત્રીઓમાં તેનું જોર વધતું જતું જોવામાં આવે છે. આ દરદ માનસિક નબળાઈ, માનસિક વિકાર, ગર્ભસ્થાન તથા દરતાનના વ્યાધિ તેમજ શોક, ક્રોધ, કામ વિકાર વગેરે એશઆરામવાળી તથા બેકાગર સ્ત્રીઓને થાય છે.

**ખોરાક**—હિસ્ટીરીયાવાળી સ્ત્રીનું પેટ સાફ રાખવા તજવીજ કરવી. ઝાડાની કબજથી આ દરદ વધારે જોર કરે છે. ખોરાક હલકો તથા સાત્ત્વિક આપવો. મગજ ઉત્કેરાય એવો ખોરાક ખીલકુલ આપવો નહિ.

## ૯૩. આજરીને ખોરાક આપવામાં રાખવી જોઈતી સંભાળ !

દરદીને ખોરાક આપવામાં સખત સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. જે વૈદ્ય અગર ડૉક્ટરની સારવાર હેઠળ દરદી હોય છે તે વૈદ્ય અગર ડૉક્ટર સાધારણ રીતે દરદીના ખોરાક સંબંધી સૂચના કરતો જાય છે, તેમ છતાં ખોરાક સંબંધી નિયમો બરાબર પાળવા અગર ન પાળવા તે તો જે માણસે માંદાની માવજત કરતા હોય છે તેમના હાથમાં-સત્તામાં હોય છે. ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે દવા કરતાં દરદીને દરદ મટાડવામાં ખાનપાન વધારે મદદ કરે છે. સાધારણ રીતે વૈદ્યો અગર ડૉક્ટરો દવાનું પ્રીસ્ક્રીપ્શન લખતી વખતે દરદીને અમુક ખોરાક ખાવો અગર અમુક ન ખાવો એમ કહી દે છે, અને જે લોકો માંદાની સારવાર કરતા હોય છે તેમના પર તે સંબંધી વિશ્વાસ રાખી જાય છે, તેથી તે લોકોએ ઉપચારકના કહેલ સર્વ નિયમો બરાબર પાળી તે વિશ્વાસને લાયક બનવું જોઈએ. જ્યાં ખોરાકની ખાખતમાં બૂલ કરવામાં આવે છે ત્યાં દરદીને લાભ કરતાં નુકસાન વધારે થાય છે.

માંદા માણસોને તેમની પાચન શક્તિના પ્રમાણમાં ખોરાકનું જે માપ આપવાનું નક્કી થયું હોય તે માપ નિયમસર સાચવવું જોઈએ. આજે થોડો અને કાલે ઘણો, વળી પરમ દિવસે થોડો, એમ થયું ન જોઈએ. માંદાને જે ખોરાક અપાય છે તેમાં માપ ન જળવવાથી તેમની નબળી પાચન શક્તિ વધારે બગડે છે અને અજીર્ણ વગેરે દોષો ઉત્પન્ન કરી તેના દરદને લંબાવે છે. વળી ખોરાકની જે જાત આપવામાં આવે તે જાતનો ખોરાક ઉચ્ચ પ્રકારનો હોય તેવો લેવો. ખોરાક આપતાં માંદા માણસોને સ્વાદ આવે તેવી રીતે પીરસવો, તથા ખાતી વખતે તે આનંદમાં રહે તેવી મીઠી અને મધુર વાતો કરવી. શાક પત્રો તથા ફળો તો જેમ બને તેમ ઉચ્ચ પ્રકારનાં તાજાં લેવાં જોઈએ. માંદાને જે ખોરાક અપાય તે એવી

રીતે આપવો કે તેને તેમાં અભાવ ઉત્પન્ન ન થાય. ધ્યાનમાં રાખવું કે એક વખત અભાવ થયા પછી માંદાને તે ખોરાક ગમે તેટલો હિત કરતા હોય તો પણ તેમાં તેને રૂચિ થતી નથી, અને રૂચિ વગર ખાધેલો ખોરાક નુકસાનકારક થઈ પડે છે. તેથી ઉલટું જો માંદો માણસ રૂચિથી તથા આનંદથી ખોરાક ખાય તો તે જલદીથી હજમ થઈ તેમાંથી લોહી તાકીદે બને છે.

માંદાને ખોરાક આપવાના વખતમાં પણ નિયમની મોટી જરૂર છે. નિત્ય ઠરાવેલે વખતેજ ખોરાક આપવો જોઈએ. સાધારણ રીતે નકર તથા મગજને ઉસ્કેરે તેવા પ્રકારનો ખોરાક સાંજના ૫ વાગ્યા પછી આપવો ન જોઈએ; કારણ કે તેમને રાત્રીને વખતે તેવો ખોરાક ખચી શકતો નથી. વળી રાત્રીને વખતે સાધારણ રીતે મંદવાહનું જોર વધારે રહે છે તથા માંદો માણસ તાવ વગેરે ઉપાધીને લીધે બેચેન રહે છે. સાંજના ૫ વાગ્યા પછી દુધ વગેરે પ્રવાહી ખોરાક આપવામાં હરકત નથી. નકર ખોરાક જો આપવાનું નક્કી થયું હોય તો દિવસના ૧૦ વાગ્યા પછી આપવો. શ્વાસના દરદીને તો સાંજ પછીના વખતમાં નકર ખોરાક ખીલકુલ આપવો નહિ.

ખોરાકની જાત, ખોરાકનું માપ અને ખોરાક આપવાનો સમય, વૈદ્ય અગર ડૉક્ટરની પાસે નક્કી કરાવી તે પ્રમાણે સારવારમાં રહેનારા માણસોએ દરદીને બરાબર નિયમસર ખોરાક આપવો તથા તે ખોરાક ખાવાથી દરદીની તબીબત, ઝાડા, પેશાબ વગેરેમાં જે જે ફેરફાર થયા હોય તે ઉપચારકને જણાવવા. આ રીતે દરદ સંબંધી ઘણી કિમતી અને જરૂરી ખચરો મળવાથી વૈદ્ય અગર ડૉક્ટર પોતાના દરદીને ઘણી જલદીથી સારો કરવા શક્તિમાન થઈ શકે છે.

દરદીને નિલ એકના એક ખોરાકથી તે ખોરાક પર લાંબી મુદતે કંટાળો આવે છે, અને અન્ય વસ્તુ ખાવાની ઇચ્છા થાય છે. જ્યારે આ ઇચ્છા કુદરતથી થાય છે ત્યારે વૈદ્યને તે ઇચ્છા જણાવી. જો તેની સલાહ પડે તો દરદીની રૂચિએ પ્રસંદ કરેલો ખોરાક આપવો.

પરંતુ જે વૈદ્યની સલાહ ન હોય તો તે ખોરાક આપવો નહિ; તો પણ દરદીને જે ખોરાકથી કંટાળો આવ્યો હોય તેમાં વૈદ્યની સલાહથી થોડો ધણો ફેરફાર કરી આજ્ઞરીને સ્વાદ આવે તેવી રીતે આપવો.

આશા છે કે આજ્ઞરીના ખોરાક સંબંધી જે જે સૂચનાઓ આપવામાં આવેલ છે : તે પ્રમાણે જે વૈદ્યની સલાહથી ખોરાક અપાય તો પુષ્કળ ફાયદો થાય, તથા દરદની મુદત ટુંકી થઈ જલદી આરોગ્ય મેળવી શકાય. દરદીના ખોરાકમાં રખાતી બેદરકારીથી સાધ્ય દરદો કહ સાધ્ય અગર અસાધ્ય થઈ પડે છે. અને મૃત્યુ પણ અકાળ થઈ જાય છે. તેથી ઉલટું ફક્ત ખોરાક સંબંધી પુરતી કાળજી રાખવાથી અસાધ્ય દરદો પણ સાધ્ય થઈ શક્યાના દાખલા મળી આવ્યા છે.

## ૯૪. મનુષ્યની પ્રકૃતિ અને તેનાં લક્ષણો.

મનુષ્યની પ્રકૃતિના ત્રણ ભેદ પાડવામાં આવ્યા છે. (૧) વાત પ્રકૃતિ, (૨) પિત્ત પ્રકૃતિ અને (૩) કફ પ્રકૃતિ. અતિ સૂક્ષ્મ ભાગ પાડવા હોય તો સાત પ્રકારના ભેદ પાડી શકાય. (૪) વાતપિત્ત પ્રકૃતિ (૫) વાત કફ પ્રકૃતિ, (૬) પિત્ત કફ પ્રકૃતિ અને (૭) સનિ-પાત પ્રકૃતિ.

વાત પ્રકૃતિવાળો માણસ—જે માણસ વધારે જાગવા-વાળો, થોડા બોલો, પાતળા હાથ તથા પગવાળો, ઝડપથી ચાલવા વાળો, બહુ બોલવાવાળો અને સ્વપ્નમાં આકાશ માં આલવાવાળો હોય, ચચલ હોય, કૃષ્ણ વર્ણ હોય, જેના કેશ રૂક્ષ તથા થોડા હોય, જેનો અવાજ બુલંદ હોય, ઉત્સાહી હોય, બહુ ખાવાવાળો તથા ખાદા રસની અધિક ઇચ્છા કરતો હોય તેને વાત પ્રકૃતિવાળો મનુષ્ય જાણવો. વાત પ્રકૃતિવાળા માણસનું શરીર પાતળું, ખભા સાંકડા, હોઠ પાતળા, આંખો અગતી તથા હાથ પગ ઠંડા રહે છે; અને તે માણસને આંકડી, તાણુ, હિરિટીયા, મૂગી, વાઈ વગેરે દરદો વિશેષ લાગુ પડી જાય છે.

**પિત્ત પ્રકૃતિવાળો માણસ**—જીવાનીમાં જેના કેશ ઘોળા થઈ ગયા હોય, વર્ણ ઘોળો હોય, અતિ ક્રોધી હોય, બુદ્ધિમાન, તાંબાના રંગ જેવા નેત્રવાળો અને સ્વપ્નમાં નક્ષત્ર વગેરેને દેખતો હોય, બીકણુ હોય, કામળ અંગોવાળો, અશક્ત હોય, નવી તથા ઉષ્ણ વસ્તુ ખાવામાં પ્રીતિ રાખતો હોય, તિખાશ ને ચાહતો હોય, ખુશામત પ્રિય હોય તથા જેના દાંત શુદ્ધ હોય તેને પિત્ત પ્રકૃતિવાળો જાણવો. આ પ્રકૃતિવાળા માણસની આંખો, પેશાબ તથા ગાંડો પીળાસ ઉપર હોય છે, અને તેને કલેજનાં દરદ, પિત્ત વિકારનાં દરદ, બદહજમી અને મગજનાં ગાંડપણુ વગેરે દરદો વિશેષ કરીને થાય છે.

**કફ પ્રકૃતિવાળો માણસ**—જેના વાળા કાળા હોય, ઘણો પરાક્રમી હોય, બળવાન હોય, સ્વપ્નમાં નદિ, નાળાં સરોવર આદિ જલાશયો દેખતો હોય, જેનો વર્ણ સ્નિગ્ધ હોય, જેનાં નેત્ર શ્વેત તથા તૃપ્તિકારક હોય, જેના શબ્દો ગંભીર, વિદ્યાને ચાહતો હોય, તથા જેને નિદ્રા અને તન્દ્રા પ્રિય હોય, ગરમ તથા તીખા અને કડવા પદાર્થોની રુચિ વાળો હોય, ગાન અને નૃત્ય જેને પ્રિય હોય, શરદીને સહન કરી શકતો હોય, અને સ્ત્રી વિષયની અતિ લાલસા હોય તેને કફ પ્રકૃતિવાળો જાણવો. આ પ્રકૃતિવાળા માણસોમાં ગળાની ગાંડો, મેદરોગ, જલંદર વગેરે રોગો વિશેષ કરીને થાય છે.

**સમ પ્રકૃતિવાળો માણસ**—જેનો વર્ણ મિશ્રિત રંગનો હોય, જેના અવયવ સુંદર હોય, જે ધીર તથા ગમ્ભીર હોય, જેના આખા શરીર ઉપર રૂવાંટા ફેલાણાં હોય, જે સ્ત્રીઓને અતિ પ્યારો હોય, બાર ઉઠાવવાને યોગ્ય હોય અને ઐશ્વર્ય તથા ભોગમાં પ્રીતિ રાખતો હોય તેને સમ પ્રકૃતિવાળો જાણવો.

વાત પ્રકૃતિવાળા માણસને જો તેની પ્રકૃતિ અનુસાર ખોરાક નથી મળતો તો વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે અને કોપેક્ષો વાયુ શરીરમાં વાતાદિક વિકારો ફેલાવી માણસના બળ, વર્ણ તથા આયુષ્યનો નાશ કરે છે.



પિત્ત તથા કફ પ્રકૃતિવાળા માણસોને પણ આહાર વિહારના વિરૂદ્ધ આચરણથી પિત્ત તથા કફની વૃદ્ધિ થાય છે, અને કાપેક્ષા પિત્ત તથા કફ શરીરના બળ, વર્ણ તથા સુખને તપાવે છે.

એક માણસને મિનિમમ અગર પ્રકૃતિ કેવી છે તે નક્કી કરવાનું જો કે સહેલું નથી; તોપણ જો ઉપરનાં લક્ષણોનો બારીકાથી અભ્યાસ થાય તો પ્રકૃતિ જાણી શકાય છે. દરેક માણસે પોતપોતાની પ્રકૃતિ જાણવી જરૂરની છે. કુટુંબના વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરૂષોએ તો પોતાનાં બાલ બચ્ચાંની પ્રકૃતિથી વાકેફ રહેવું જ જોઈએ અને પ્રકૃતિ અનુસાર ખોરાક આપી તેમના આરોગ્યનું જતન કરવું જોઈએ.

## ૯૫. વાત, પિત્ત અને કફને ઉત્પન્ન કરનારી તથા નાશ કરનારી વસ્તુઓ !

શરીરમાં જે ધાતુ ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય તેને યોગ્ય આહારથી વધારવી જોઈએ. જે ધાતુ સમાન હોય તેની રક્ષા કરવી જોઈએ અને જે ધાતુની વૃદ્ધિ થઈ ગઈ હોય તેને ઘટાડવી જોઈએ. પ્રથમ ભાગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દરેક ખોરાકમાં ૬ રસ છે. જ્યાં સુધી આ રસો શરીરમાં જોઈતું તત્વ યોગ્ય રીતે પુરું પાડે છે ત્યાં સુધી શરીર પુષ્ટ રહે છે; પરંતુ જ્યારે તેનો અધિક ઉપયોગ થાય છે અગર મિથ્યા ઉપયોગ થાય છે ત્યારે તે રસો વાત, પિત્ત અગર કફ એ ત્રણ પ્રકારના દોષોમાંથી એકાદની વૃદ્ધિ કરે છે, અને તેથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. જે ત્રણે દોષો શરીરમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય તો તંદુરસ્તી સારી રહે છે.

વાયુ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુ—ઠંડી, તીખી તથા તુરિ વસ્તુ વાયુને ઉત્પન્ન કરવાવાળી છે. વળી હલકી, લુખી અને અતિ ટાદી વસ્તુઓ તથા અજીર્ણ અને ધાતુ ક્ષીણતાથી પણ વાયુનો પ્રકોપ થાય છે. માટે વાત પ્રકૃતિવાળા માણસે તેનું સેવન બહુ વિચારીને કરવું.

વાયુનો નાશ કરનારી વસ્તુ—મીઠી, ખારી તથા ખાટી વસ્તુ વાયુને શાન્ત કરે છે માટે પ્રકૃતિમાં વાયુ વધી ગયો હોય તો ઉપરની વસ્તુના યોગથી કોપેલા વાયુને શાન્ત કરવો.

પિત્ત પેદા કરનારી વસ્તુ—કડવી, ખાટી અને ખારી, ગરમ અને તીખી વસ્તુઓથી તથા ભૂખ અને તરસના વેગને રોકવાથી અને અજીર્ણથી પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે, માટે પિત્ત પ્રકૃતિવાળા માણસે તેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો, અગર ન કરવો.

પિત્ત શાન્ત કરનારી વસ્તુ—મીઠી, તીખી અને તુરી વસ્તુ પિત્તને શાન્ત કરે છે, માટે પિત્તનો પ્રકોપ થયે હોય તો તેવી વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો.

કફ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુ—મીઠી, ખાટી, ખારી, ચીકણી, ટાઢી અને બારે ચીજો તથા મંદાસિ અને કફને પેદા કરવાવાળાં છે. કફ પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યે તેનો ઉપયોગ બનતાં સુધી કરવો નહિ.

કફનો નાશ કરનારી વસ્તુ—કડવી, તીખી અને તુરી વસ્તુ કફને શાન્ત કરે છે, માટે કફના પ્રકોપમાં તેવી વસ્તુનો યોગ કરી કોપેલા કફને શાન્ત કરવો.

તેલ વાયુને શાન્ત કરે છે; ધી પિત્તને શાન્ત કરે છે અને અધ કફને શાન્ત કરે છે.

## ૯૬. ત્રણ પ્રકારનો ખોરાક—સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક !

આ દુનિયામાં જોટલાં જોટલાં મનુષ્યો છે તેનાં પ્રકૃતિ પ્રમાણે ત્રણ વર્ગ પાડ્યા છે. સાત્ત્વિક, રાજસિક અને તામસિક. આહારની વસ્તુના પણ તેના ગુણના પ્રમાણમાં ત્રણ વર્ગ પાડી શકાય. (૧) સાત્ત્વિક, (૨) રાજસિક અને (૩) તામસિક.

૧. સાત્વિક આહાર—જે આહારથી વાયુની વૃદ્ધિ થાય, જે આહારથી બળ, સત્વ તથા આરોગ્યનો વધારો થાય, જે આહાર રસયુક્ત હોય, જે આહારથી સુખ મળે તથા ચિત્ત પ્રસન્ન રહે, તે આહારને સાત્વિક આહાર જાણવો. આ આહારમાં સત્વ ગુણ પ્રધાન પણે હોય છે અને સાત્વિક વૃત્તિવાળા મનુષ્યને તે વધારે અનુકૂળ થઈ પડે છે. સાત્વિક આહાર નિર્મળ શાન્ત તથા પ્રકાશને કરવાવાળો, ઉપદ્રવોને ટાળવાવાળો અને સુખપ્રદ હોય છે. સાત્વિક આહાર શરીરને પુષ્ટ બનાવે છે, ક્રોધ પણ પ્રકારના વિકાર ( માનસિક અથવા શારીરિક ) ને ઉત્પન્ન થવા દેતો નથી અને ક્રોધ વગેરેને તાણે કરી મનને શાન્તિ આપે છે. દુધ, ભાત તથા તેના જેવાજ રસવાળા ખોરાકને સાત્વિક ખોરાક જાણવો.

રાજસિક આહાર—રજ્જેગુણી મનુષ્યોમાં ચંચલત્વ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. અતિ કડવા, ખારા, ખાટા, તીક્ષ્ણ, રૂક્ષ અને અતિ ગરમ પદાર્થોમાં રજ્જેગુણ પ્રધાનપણે હોય છે, અને તે ખોરાક રાજસિક વૃત્તિવાળા મનુષ્યને વધારે પ્રિય લાગે છે. રજ્જેગુણી મનુષ્યમાં ભોગોની અભિલાષા અધિકતા હોય છે તથા તેનામાં લોભ, અશાન્તિ, ઉદય વગેરે વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે.

તામસિક આહાર—જે મનુષ્યમાં તમેગુણ પ્રધાનપણે હોય છે તેને તામસિક પ્રકૃતિવાળો જાણવો. તમેગુણી માણસ બહુધા આળસ, નિર્લક્ષ્ય તથા સર્વમાં મોહ પામનાર હોય છે. કાચા પદાર્થો, શુષ્ક પદાર્થો, દુર્ગંધીયુક્ત પદાર્થો, વાસી ખોરાક, ઉચ્છીષ્ટ અને તથા અપવિત્ર વસ્તુને તામસી આહાર જાણવો. મધ તથા માંસમાં રજ્જેગુણ અને તમેગુણ બંને હોય છે.

દરેક મનુષ્યમાં તથા દરેક વસ્તુમાં આ ત્રણે પ્રકારના ગુણો રહેલા હોય છે પરંતુ તેમાં જે ગુણનું પ્રધાનપણું હોય તે ગુણનો માણસ અગર તે ગુણોનો ખોરાક કહેવાય છે.

હિત અહિત આહાર—જે ખોરાકથી શરીરની ધાતુઓમાં સમાનતા ઉત્પન્ન થાય છે અને વિષમ ધાતુઓની શાન્તિ થાય છે તેને હિત આહાર કહે છે, અને જે ખોરાકથી શરીરની ધાતુઓમાં વિપરીત પરીણામ આવે છે તેને અહિત આહાર કહે છે.

## ૯૭, ખોરાકમાં અનિયમિતપણું અને તેથી થતી ખરાબી !

આપણાં શરીરનાં તમામ અવયવો નિયમાનુસાર પોતપોતાનું કાર્ય બજાવે છે. કુદરત પણ પોતાનું કાર્ય નિયમિત કરી રહી છે. ઋતુઓ નિયમપણે આવ્યા કરે છે, સૂર્ય તથા ચન્દ્ર પણ નિયમાનુસાર ઉદય અસ્ત પામ્યા કરે છે; પરંતુ શોચની વાત છે કે માણસ પોતાનો ખોરાક નિયમ પ્રમાણે લેતો નથી. આજ આપણે આપણા આમાશયને ૧૦ બજે ખોરાક આપી તૃપ્ત કરીએ છીએ તો કાલે આપણને ૧૨ બજે ખોરાક ખાવાની કુરસદ મળશે. વળી પરમ દિવસે સવારમાં ૯ વાગેજ ખોરાક ખાઈ શકાશે. આ રીતે શરીરને બગાડવાની ચાવીઓ છે. જે માણસે શરીરને બગાડવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ તે ચાવીનો ઉપયોગ કરવો. બીજાઓએ કરવો નહિ. આપણી તંદુરસ્તી બળવવાને માટે આપણા ખાનપાનમાં નિયમની અત્યંત જરૂર છે. જે બાળકોની માતાઓ નિર્ણય કરેલે વખતે પોતાના સંતાનોને દુધ પીવડાવે—ધવડાવે છે તે બાળકો સુંદર અને આરોગ્ય રહે છે. જે બાળકોને તેમની માતાઓ અનિયમિતપણે ખાવા પીવા આપે છે તે બાળકો સાધારણ રીતે રોગી અને અશક્ત રહે છે. જે આપણે આપણું આરોગ્ય બળવવા ઇચ્છતા હોઈએ તો આપણને આપણો આહાર સાત્વિક, પ્રમાણસર અને નિયત સમયપર મળવો જોઈએ. નિયમિત આહાર શરીરને વધારે ઉપયોગી, બળવર્ધક અને ગુણકારી છે. આપણા દેશમાં જેમ બીજા કેટલાએક કુધારા છે તેમ આહાર

સંબંધી અનિયમિતપણું એ પણ એક કુધારો છે. તે કુધારાને જેમ અને તેમ જલદીથી તણ દધ આપણે આપણું આરોગ્ય જાળવવું- સાચવવું જોઈએ. જેમ દિવસના બોજનની વૃત્તિ કરી તેમ રાત્રે પણ કોઈ વખતે ૭ બજે તો કોઈ વખતે ૧૦ બજે બોજન લેવાથી પણ અતિ હાનિ થાય છે, કેટલાએક મનુષ્યો આના કારણમાં પોતાની નોકરીના દોષ કાઢે છે પણ તે વાસ્તવિક નથી. જે મનુષ્ય દૈનિક પ્રતાધારી હોય તેને નોકરીના નિયમ આડા આવતા નથી. જેને નિયમસર વર્તવાની ટેવ પડેલી હશે તેને નોકરી કરતાં કરતાં પણ નિયમિત વખતે 'બોજન' કરવાની કુરસદ મળશે. જે તે માણસ પોતાનું કાર્ય નિયમસર બજાવતો હશે તો તેના ઉપરી સાહેબ પણ તેને તેના બોજનના નિયમિત વખતે રજા આપશે, પરંતુ ટેક જોઈએ. નિયમસર વર્તવાની પોતાની ફરજ પાળવી જોઈએ. જે માણસને નિયમસર ખાવાની ટેવ પડેલી હશે તેને નિયમિત વખતે ખરી જૂખ લાગવી જ જોઈએ.

તેથી ઉલટું જે માણસ અનિયમિત રહે છે તેને કદી પણ ખરી જૂખ સમજાતી નથી. તે માણસને અનિયમિત વખતે ખાવાની ટેવ પડેલી હોવાથી તેનું આમાશય નિયમ પ્રમાણે કામ કરી શકતું નથી અને તેથી તે માણસ ઝાડાનો રોગી હોય છે અગર હંમેશાં માટે અજીર્ણની શ્રિયાદ વાળો અને તેવાંજ બીજાં દરદોની શ્રિયાદ કરતો માલમ પડશે. આપણે આપણી હોજરીને નિયમિત ખોરાક આપીએ નહિ તો હોજરી પણ આપણને નિયમિત તાંદુરસ્તી આપતી નથી. માટે ખોરાક સંબંધી સુધારણા કરતાં ખોરાકને નિયમિત વખતે અને પ્રમાણસર ખાવાની ટેવ પાડી, આપણા આરોગ્યની રક્ષા કરવી તથા તે બાબતમાં કદી પણ બેદરકાર રહેવું નહિ.

ઋતુઓ પ્રમાણે ખોરાકમાં પરિવર્તન ! કુદરત નિયમિત વખતે ઋતુઓમાં ફેરફાર કરે છે પણ માણસ પોતાના ખોરાકમાં ફેરફાર કરતો નથી, અને તેથી ઋતુઓ બદલે છે ત્યારે ઋતુના ફેર-



ફારને લીધે માણસો માંદા પડે છે. દરેક રૂતુમાં એક સરખો ખોરાક હિત કરતા હોઈ શકેજ નહિ; તેટલા માટે જરૂરનું છે કે ઋતુના પરિવર્તન સાથે માણસે પોતાના વર્તન તથા ખોરાકમાં પણ પરિવર્તન કરવું જોઈએ.

**હેમન્ત રૂતુનો ખોરાક**—માગશર માસની શરૂઆત તથા પોષ માસના અન્ત સુધી હેમન્ત રૂતુ રહે છે. આ રૂતુમાં ટાઢનું જોર અતિશય હોય છે. આ રૂતુમાં બહારની શીતતાનું પ્રમાણ ઘણું કરીને ૭૦ ડિગ્રીથી ઓછું હોય છે, જ્યારે આપણા શરીરની ઉષ્ણતા સાંત્રાણ્ય રીતે ૯૮ ડિગ્રીની હોય છે. બહારની શીતલતા આપણા શરીરની ગરમીને ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને તેથી આપણાં શરીરનાં અવયવોને અધિક ઉષ્ણ રાખવાની જરૂર છે. હેમન્તમાં આપણાં શરીરમાં ઉષ્ણતા વધારે પ્રમાણમાં રહેતી હોવાથી જૂખ વધારે પ્રમાણમાં લાગે છે. ઠંડી રૂતુમાં અગર ઠંડા મુત્તકમાં માણસો વધારે ખોરાક લઈ શકે છે અને જલદી પચાવી શકે છે. આ રૂતુમાં નાનદ્રોજન વાળો ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવો; જેવો કે ઘઉં, તુવર, દુધ, દહિં, માખણ, મલાઈ, બદામ, પિસ્તા, અંજીર, ઘી, મગફળી વગેરે જડરાગ્નિના પ્રમાણમાં તે ખોરાકનું સેવન કરવું તથા નિયમિત કસરત કરી તે ખોરાકને પચાવવો. હેમન્ત રૂતુમાં પુષ્ટિકારક ફળ (બદામ, પિસ્તા વગેરે), નવિન અન્ન ઘઉં, અડદ, ગોળ, સાકર, ઘી, તેલ વગેરેના પાકો તથા મિષ્ટાન્નો બનાવી પાચન શક્તિના પ્રમાણમાં ખાવાં હિતકર છે. આ રૂતુનાં પિત્તની શાન્તિ થાય છે.

**શિશિર ઋતુનો ખોરાક**—માઘ માસની શરૂઆત તથા ફાગણ મહિનાના અન્ત સુધીનો સમય શિશિર રૂતુ સમજીતી. આ રૂતુમાં હેમન્ત કરતાં પણ ટાઢનું જોર વધારે રહે છે તેથી હેમન્ત રૂતુમાં સેવન કરેલો આહાર ચાલુ રાખવો અગર તેમાં સેવેલા પદાર્થો કરતાં પણ વધારે સ્નિગ્ધ અને પુષ્ટિકારક પદાર્થો પાચન શક્તિના પ્રમાણમાં સેવવા એ હિતકર છે. હેમન્ત રૂતુમાં લખેલ પદાર્થો સિવાય

નીચલા પદાર્થો પણ આ રતુમાં સેવવા યોગ્ય છે. પીપરની સાથે હરડે, મરી, આદુ, તાજું ધી, સિંધવખાર, વડાં, ગોળ અને દહિં. શિશિર રતુમાં કફનો સંચય થાય છે.

**વસંત રતુનો ખોરાક**—ચૈત્ર માસની શરૂઆતથી વૈશાખ માસના અંત સુધીના સમયને વસંત રતુ જાણવી. આ ઋતુમાં શિશિરમાં ઉત્પન્ન થયેલો કફ સૂર્યની ગરમીથી પાતળો થઈ જડરાગ્નિને મંદ કરે છે, અને તેથી વિવિધ પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આ રતુમાં હરડેની સાથે મધ ખાવાથી કફનો નાશ થાય છે અને શરીરમાં બળ આવે છે. જે પદાર્થથી કફનો વૃદ્ધિ ન થાય તથા પચવામાં હલકા હોય તેવા પદાર્થો ખાવા જુના જવ, ધઉંની રોટલી, મધ, અને શુષ્ક પદાર્થો ખાવા હિતકર છે. આ રતુમાં કફનો પ્રકોપ થાય છે.

**ગ્રીષ્મ રતુનો ખોરાક**—જેઠ માસની શરૂઆતથી અષાઢ માસના અંત સુધીનો સમય ગ્રીષ્મ ઋતુનો છે. ગ્રીષ્મ રતુમાં સૂર્ય બળ હરી લે છે અને તેની ઉગ્ર ગરમીને લીધે કર્ણી શાન્તિ થાય છે, પરંતુ વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે. આ રતુમાં ગોળની સાથે હરડેનું સેવન કરવું ઇષ્ટ છે. ખોરાકમાં શીતળ જળ, મધુર, તથા હલકું ભોજન, દ્રશ્નિ, ચીકણા પદાર્થ, શીખંડ, સરખત તથા સાથવા ખાવા, કુપથ્ય-ખારી, ખાટી, દાહ કરનારી, કડવી અને તીખી વસ્તુનો ઉપયોગ બિલકુલ ન કરવો અગર ઓછો કરવો. અતિ કસરત કરવી ઇષ્ટ નથી. ગ્રીષ્મમાં વાયુનો સંચય થાય છે.

**વર્ષા ઋતુનો ખોરાક**—શ્રાવણ માસની શરૂઆતથી ભાદ્રપદ માસના અંત સુધીના સમયને વર્ષા રતુ કહે છે. આ રતુમાં વાયુનો પ્રકોપ થાય છે અને પિત્તનો સંચય થાય છે, વાયુના પ્રકોપથી ગ્રીષ્મ કરતાં પણ આ રતુમાં અગ્નિ વધારે મંદ પડી જાય છે. સિંધાલુણ સાથે હરડેનું સેવન કરવું ઇષ્ટ છે. ભોજનમાં ચીકણા પદાર્થો, ખારા અને ખાટા પદાર્થો, ડાંગર, જુના ધઉં, જવ, સુકાં, મરી, પીપર,

ચિત્રક તથા સુંક નાખીને બનાવેલ દહિતું ઘોળવું, ચટણી, ઉતું પાણી, કુવાતું પાણી તથા હલકું ભોજન પથ્ય છે. એકલું દહીં તથા વગડાકે ધાન્ય ખાવાં નહિ.

**શરદ્દ રૂતુનો ખોરાક**—આશ્વિન માસની શરૂઆતથી કાર્તિક-માસના અંત સુધીના સમયને શરદ્દ ઋતુ જાણવી. વર્ષા રૂતુમાં સંચય થએલા પિત્ત શરદ્દ રૂતુમાં કોષ પામે છે, માટે સાકર સાથે હરડેતું સેવન કરવું. ભોજનમાં સાકર વગેરે મીષ્ટ પદાર્થો, સાડી ચોખા, મગ, કઢેલું દુધ, તીખા અને તુરા પદાર્થો, આંબળાં, પટોળ તથા તળાવતું પાણી હિતકર છે. પિત્તની શાન્તિ માટે આ રૂતુમાં દુધનો ઉપયોગ હિતકર છે.

ઋતુ પ્રમાણે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી ઋતુના ફેરફારથી થતા ઉપદ્રવોમાંથી બચી જવાય છે તથા તંદુરસ્તી અને દીર્ઘ આયુષ્ય મેળવી શકાય છે.

## ૯૮. રસોડું અને રસોઈ કરનાર !

જેમ તંદુરસ્તીનું સંરક્ષણ હવા, પાણી, અન્નવાળું, આહાર વિહાર સંબંધી નિયમો વગેરેના પાલનથી થઈ શકે છે, તેમ રસોડું, રસોઈ કરનાર તથા રસોઈ બનાવવાની રીત ઉપર પણ તેનો આધાર છે, માટે તે વિષે થોડું જાણવાની જરૂર છે. ગામડાના ખેડૂતો અને મજૂર લોકો મોટે ભાગે બહુજ સાદાં અન્નપાન-સુકો રોટલો, એકાદ મશાલા વગરનું સાદું શાક અગર છાશ ઉપર નિર્વાહ કરતા હોવાથી તેમના ખોરાક સંબંધમાં વિશેષ કહેવાની જરૂર નથી. મહેનતુ લોકોને સુકો રોટલો પણ બહુ સહેલાઈથી પચી શકે છે, અને તેઓ તે બહુ રૂચિથી ખાય છે તેથી તેમની તંદુરસ્તી સારી રહે છે; પણ શહેરના લોકોમાં આજ્ઞાત સ્વાદે સત્યાનાશ વાળ્યું છે. કેટલાક કુટુંબો તો સ્વાદમાં અતિશય આગળ વધ્યા છે તથા તેમના નિલના ખોરાકમાં પણ નાના પ્રકારની વસ્તુઓ તથા વાનીઓ દાખલ થઈ



ગઢ છે, તેથી ખોરાક સંબંધી તથા ખોરાક પકાવવાના અજ્ઞાન સંબંધી ધણું કહેવાની જરૂર છે.

રસોડું—રસોધમાં પહેલો વિચાર રસોડાનો કરવાનો છે. આપણું રસોડું કેવું હોવું જોઈએ તે સંબંધી પુરતો વિચાર કરવાની જરૂર છે. રસોડા ઉપર રસોધનો તથા રસોધ કરનારનો કેટલોક આધાર છે.

રસોડું બની શકે તો આપણા નિત્ય સુવા બેસવાના ઓરડાઓથી અલગ રાખવું જોઈએ. કારણ કે રસોડું નજીક હોવાથી રસોડાનો ધુમાડો આપણા દિવાનખાનામાં જઈ દીવાનખાનામાંની દિવાલો તથા ઠામ, વાસણ, કપડાં વગેરેને કાળાં કરી મુકે છે.

રસોડા સંબંધી બીજો વિચાર ધુમાડાના નિકાલ વિષે કરવાનો છે. જો ધુમાડાને નીકળવવા માટે ધુમાડીઆં, બારી વગેરે પુરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો રસોધ કરનાર ધુમાડાને લીધે બરોબર રસોધ કરી શકતો નથી અને લાંબે વખતે આંખોને નુકસાન પહોંચે છે. માટે રસોડામાં પુષ્કળ બારી બારણાં તથા ધુમાડીઆંની જરૂર છે. વળી બારી બારણાં એવી રીતે મૂકાવવાં કે અજવાળું વધારે પ્રમાણમાં આવે તથા હવાની પણ આવ જાય.

રસોડા સંબંધમાં ત્રીજો વિચાર રસોડાની તથા રસોડામાં વપરાતાં ઠામ વાસણની સ્વચ્છતાનો કરવાનો છે. રસોડું જેમ અને તેમ વધારે સ્વચ્છ રહેવું જોઈએ. તેમાં જરા પણ ગંદકી રહેવી ન જોઈએ, તેમજ આગલા દિવસનો એઠવાડ અગર એઠવાડના જરા પણ ડાગ રહેવા ન જોઈએ. રસોડાને લીંપવા ગુંપવામાં પુરતી સંભાળની જરૂર છે. વળી ગંદા પાણીના નીકાલ માટે ખાળ વગેરે બંદોબસ્તની પણ જરૂર છે. ગંદકીથી રોગી જન્તુ પેદા થઈ રસોધ સાથે મળી તંદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે. કોડી જાય અગર સડી જાય તેવી વસ્તુનો સંગ્રહ રસોડામાં કદી કરવો નહિ, તેમજ વાસી અથવા પણ લાંબી મુદત સુધી રાખી મુકવું નહિ.



રસોઈ બનાવવાનાં તેમજ ખાવા પીવાનાં ઠામ વાસણુ ધણુંજ સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ. ઠામ વાસણુ માંજવામાં રખાતી બેદરકારીથી તે ઠામમાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થઈ ઠામની અંદર જમવાની વાનીમાં મળી જાય છે, અને આ રીતે જંતુમય ખોરાક ખાવાથી આપણાં લોહીનાં જંતુઓનો નાશ થાય છે અને આપણે માંદા પડીએ છીએ. ઠામ બરાબર માંજવા એટલેથીજ બસ નથી. માંજેલા ઠામ-વાસણુને સ્વચ્છ પાણીથી સારી પેઠે સાફ કરવાં જોઈએ. નોકર ચાકરો મારફત જે આ ઠામ થતું હોય તે તેની પર પુરતી દેખરેખ રાખવી જોઈએ; કારણ કે તે લોકો સ્વચ્છતાના નિયમો બરાબર સમજતા નથી. તે લોકોને એકજ જ્ઞાન હોય છે અને તે એકે જેમ બને તેમ જલદી કામનો અંત આણવો. આથી ઠામ માંજ્યા ન માંજ્યા તથા સાફ કર્યો ન કર્યો એમ કરી જલદી પતાવી લે છે. માટે તેમને સ્વચ્છતાના નિયમો સમજાવી ઠામ-વાસણુ બરાબર સાફ થાય છે કે નહિ તે પર સખત દેખરેખ રાખવી. જે રસોઈનું તથા ઠામ વાસણુ માંજવાનું કાર્ય ધરતી સ્ત્રીઓ પોતાને હાથે કરતી હોય તે વધારે સાફ, પણ સુધારાના આ ચાલુ સમયમાં ખાવા પીવાનાં ટેબલો ટાપટીપવાળાં દેખાય છે પણ રસોઈખાનામાં મોટું અંધારું હોય છે ! રસોઈ માટે વપરાતાં માટીના વાસણો રોજરોજનાં ફેંકી દેવાં જોઈએ, અને ત્રાંખા પીત્તળનાં વાસણો કલ્લઘ દીધેલાં વાપરવાં જોઈએ.

રસોઈમાં ચૂસો મુકાવવામાં પણ ડહાપણની જરૂર છે. બનતાં સુધી રસોઈ કરનારના જમણા હાથ તરફ ચૂસો હોવો જોઈએ. વળી ચૂસો એવા પ્રકારનો હોવો જોઈએ કે તેમાં ઓકસીજન વધારે પ્રમાણમાં આવી શકે. ઓકસીજનથીજ દરેક વસ્તુ બળે છે. જે ઓકસીજન પુરતા પ્રમાણમાં આવતો ન હોય તે બળતણ બરાબર બળશે નહિ અને ધુમાડો થશે. ધુમાડાવાળા બળતણથી રસોઈ બરાબર પાકી શકતી નથી. માટે તાપ બરાબર બળે તેવી સગવડ-વાળો ચૂસો જોઈએ.

રસોઈ કરનાર—બનતાં સુધી આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓજ રસોઈ કરે છે અને જ્યાં સુધારાએ તથા દેશને ધર ધાલ્યું નથી ત્યાં આ કામ ધરની સ્ત્રીઓજ કરે છે. ખરી વાત છે કે બાહુતી રસોયાઓ ધરની સ્ત્રીના જેટલી દરકારથી અગર હોંશથી રસોઈ બનાવે નહિ. વળી પીરસવામાં પણ જે ઉમળકો તથા ભાવ ધરની સ્ત્રી બતાવે છે તે ઉમળકો તથા ભાવ બાહુતી રસોયામાં આવી શકેજ નહિ. પરંતુ આપણી સ્ત્રીઓ પાકશાસ્ત્રની બાબતમાં ઘણી અજ્ઞાન છે, માટે તે સંબંધી થોડી સૂચનાઓ ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે. રસોઈ કરનારે રસોઈ કરતાં પહેલાં સ્વચ્છતા સંબંધી ઘણો વિચાર કરવાની જરૂર છે. ખોરાકમાં સ્વચ્છતા જાળવવાથી ખોરાક શ્વેતિકારક તથા પચવામાં હલકો થાય છે. ખોરાક મ્હોંમાં મુકવા જેવો થાય છે તે પહેલાં તેના પર ઘણી ત્રિધિ કરવી જોઈએ છીએ. બજારમાંથી ખરીદેલી ખોરાકની વસ્તુઓ એમને એમ રંધાતી કે ખવાતી નથી. રંધતાં પહેલાં તેને સાફ કરવી પડે છે, દાણાદુણી સાફ કરવાં પડે છે. ઘઉં, બાજરા વગેરે સાફ કર્યા પછી દળવા પડે છે, શાકપત્ર વીણવું તથા સમારવું પડે છે. આમ દરેક ચીજને સ્વચ્છ કરવાનું તથા સાફ કરવાનું રસોઈ કરનારે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

ત્યાર બાદ રસોઈ કેવી રીતે તૈયાર કરવી તે પણ રસોઈ કરનારે જાણવી જોઈએ. રોટલી અગર પુરી કરવી હોય તો આટાને ધી અગર તેલનું મોણું દેવું જોઈએ. ત્યાર બાદ લોટની કણક બાંધી તેને સારી પેઠે મસળવો જોઈએ. રોટલી અગર રોટલો કરવા માટે લીધેલ આટો જમ વધારે મસળાય તેમ તેનાં રોટલી અગર રોટલો વધારે કણક અને લહેજતદાર બને. શાકતરકારી બજારમાંથી આવ્યા પછી તેને સ્વચ્છ પાણીથી ધોવાં જોઈએ. તેમાંથી સડેલો કે બગડેલો ભાગ તથા નકમો ભાગ કાઢી ફેંકી દેવો. કઠણ છાલ કે સખત ડાંખળાં કાઢી નરમ નરમ ભાગ સમારી ઉપયોગમાં લેવો. ત્યાર બાદ કંઈ જાતનાં શાકને બાફવાં, તળવાં, જુનવાં કે વધારવાં તે સંબંધી

જ્ઞાન પણ હોવું જોઈએ. દરેક જાતની ચીજમાં જુદી જુદી ક્રિયાથી તેના સ્વાદ તથા ગુણમાં જુદા જુદા ભેદ પડે છે. રસોઈ કરનારે રસોઈ કેવી રીતે પકાવવી તે પણ બરાબર જાણવું જોઈએ. દરેક ઓ અગર રસોયાએ જાણવું જોઈએ કે પાણીમાં બાફેલી ચીજ જલદી પચે છે અને ધી અગર તેલમાં તળેલી ચીજ મોડી પચે છે. એક તળેલાં પટેટા કરતાં એક બાફેલું પટેટું જઠરરસમાં જલદી મળી શકે છે અને તેથી તે જલદી પચી શકે છે. આ સિવાય નીચેની બાબત પણ રસોઈ કરનારે જાણવા જેવી છે.

રસોઈનો પદાર્થ જેમ પાતળો તેમ તે જલદી પચે છે; જેમ ઘટ, ચીકટ અને કઠણ તેમ તે મોડો પચે છે. અરધો પાકેલો અને અરધો કાચો એવો પદાર્થ જલદી પચતો નથી અને અશુભું કરે છે. રસોઈના પદાર્થમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવા માટે તથા તે પદાર્થો જલદી પચે એવો કરવા માટે તેમાં મરી, તજ, સુંક વગેરે તેજનો કેટલા પ્રમાણમાં નાખવો તે જાણવું જોઈએ. રસોઈના પાતળા પદાર્થોમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં ધી, સાકર કે સિંધાલુણ નાખવાથી તેમાં શક્તિ તથા સ્નિગ્ધપણું વધે છે અને તે પદાર્થો પેટમાં વાયુ નહિ થવા દેતાં મળશુદ્ધિ કરવામાં મદદ કરે છે; દાખલા તરીકે કાંચ કે જે એકલા લોટને પાણીમાં ઉકાળી લેવાથી પણ બને છે, પણ તેમાં જરા સાકર કે સિંધાલુણ નાખવાથી તે વધારે રૂચિકર અને સારક એટલે દસ્ત સાફ લાવનાર બને છે.

રસોઈનાં પદાર્થોમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવા માટે ખારા, તીખા પદાર્થોનો અતિ યોગ કરવો નહિ. કારણ કે ખોરાકમાં જે તેવા રસોતું પ્રમાણ વધી જાય તો ઉલટું પ્રકૃતિને નુકસાન કરે છે. લીંબુ, આંબલી વગેરે ખાટા પદાર્થોમાં એવો ગુણ છે કે તે ખાધેલા ખોરાકને ગાળે-પચાવે છે તથા તેની ખટાશ પેટમાંના અજને સડવા દેતી નથી; કારણ કે તે ખટાણુ પેટમાં પાચક પિત્તનું કામ કરે છે. પણ તેથી ઉલટું જે તેજ ખટાણુ પણ પેટમાં વધારે પ્રમાણમાં જાય તો

પાચનક્રિયાને તુકસાન કરે છે, હોઠ, જીભ, ગળું, હોજરી તથા ગુદા સુધી શરીરના સર્વ ભાગોને પચુ ગાળે છે, અને લોહીને તપાવે છે. દાખલા તરીકે લીંબુનો જલદ રસ જમીન પર પડે તો તેને ખદખદાવે છે અને ખોદી નાખે છે, તથા કપડાં પર પડે તો કપડાંમાં છિદ્ર પાડે છે. તેજ પ્રમાણે હોજરીમાં જો તે જલદ ખાટો રસ જાય તો હોજરીના સર્વ અવયવોને ગાળે તથા લોહીને તપાવે.

ખારા પદાર્થોના અતિપણા માટે પચુ તેમજ સમજવું. મધુર પદાર્થોથી શરીરનું પોષણ થાય છે, જેમકે દુધ, ચોખા, ઘઉં વગેરે, હવે આ મધુર પદાર્થો જલદી પચે એટલા માટે તેમાં ખારાશ, ખટાશ તથા તીખાશ ઉમેરવામાં આવે છે. પચુ જો આ ત્રણે રસો વિશેષ પ્રમાણમાં પડે તો તે મધુર રસને ખાઇ જાય છે; કારણ કે તે ત્રણે રસમાં મધુર રસને ખાઇ જવાનો શુભ છે. માટે ખારાશ, ખટાશ અને તીખાશનું પ્રમાણ એટલું બધું ન જોઇએ કે તે પોષણના મુખ્ય રસ-મધુર રસને ખાઇ જાય.

તીખા પદાર્થો પચુ એટલા મોટા પ્રમાણમાં પેટમાં જવા ન જોઇએ કે તે શરીરમાં રહીને લોહીને તપાવે. તે પદાર્થો ખાધેલા અન્નને પચાવવામાં મદદ કરે અને મગને સાફ લાવે એટલા પ્રમાણમાં નાખવા જોઇએ. ગરમ ચીજોમાં સુંક, મરી તથા પીપર કરતાં મરચાંમાં ઝાડાને રોકવાનો શુભ વધારે છે. વળી કેસર તથા જલપદ્મ જેવા કમજીવત કરનારા તેજનામાં તો એ શુભ વધારે પ્રમાણમાં છે. જો ખોરાકમાં ઝાડાને કમજ કરનારો મશાલો વધારે હોય છે તે ખોરાક પેટમાં અને શરીરમાં વધારે વખત રહે છે, એટલે ઝાડા વાટે તે ખોરાકનો જલદી નીકાલ થતો નથી, હવે જો ખોરાક પેટમાં વધારે વખત રહે છે તે ત્યાં સડે છે અને વધુ ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. માટે બનતાં સુધી ખાવા ગરમ મશાલાનો ઓછો ઉપયોગ કરવો, અને મરચાં કરતાં સુંક, મરી તથા પીપરને વધુ પસંદગી આપવી. વાલ, વટાણા વગેરે વાપડી ચીજોમાં મરચાં બહુ નાખવાનો આશ



પડ્યો છે, પણ તે આલ નુકસાનકારક છે. કોઈ પણ અનાજ કે શાકનું વાવડાપણું મરચાંથી દૂર થતું નથી, પણ ધી, તેલ વગેરે સ્નિગ્ધ ચીજોથીજ દૂર થાય છે. આ વાત ધણા રસોઈ કરનારાઓ જાણતા નથી માટે તે જાણવી જરૂરી છે.

આ સિવાય દરેક પ્રકારનો ખોરાક કેવી રીતે ઉત્તમ પ્રકારનો બની શકે છે તે સર્વ જ્ઞાન રસોઈ કરનારને હોવું જોઈએ, વળી તે સર્વ તૈયાર બનાવેલી રસોઈનાં પાત્રો ઉઘાડાં રાખવાં ન જોઈએ, તેથી ધણી વખત ધણાને નુકસાન થએલું છે. રસોઈ હંમેશાં ઢાંકીને રાખવામાં કદી ખેદરકાર રહેવું ન જોઈએ.

રસોઈના પરીપક્વપણા ઉપર પણ રસોઈ કરનારે ધ્યાન આપવાનું છે. અરધા કાચા અને અરધા પાકા પદાર્થો હોજરીમાં અનેક વિકારો પેદા કરી શરીરને માંદું અને અશક્ત બનાવી દે છે. માટે દરેક ચીજને જરોબર પકાવવી. પાકેલી રસોઈ હોજરી જલદીથી પચાવી શકે છે. પદાર્થને અતિ પકાવવો એટલે બાળી નાખવો એ પણ ભૂલ છે. ખોરાકને બાળી નાખવાથી ખોરાકનું પોષણ આપનારું સત્ત્વ પણ બળી જાય છે. ખોરાક એવી રીતે પકાવવો કે તે જરા પણ કાચો રહે નહિ અને બળી પણ જાય નહિ; એવી રીતે પાકેલો ખોરાકજ પાકેલો સમજવો.

## ૯૯. રસોઈ કરતી વખતે કેવા વિચારો કરવા ?

જે વખતે જે કામ કરતા હોઈએ તે વખતે તેજ કામના વિચારો કરવા જોઈએ, અને તે વિચારો ધણા શુભ હોવા જોઈએ. વિચારોની ક્રિયા ઉપર અસર થયા સિવાય રહેતી નથી. રસોઈ કરનારે રસોઈ કરતી વખતે પોતાના સર્વ વિચારો એકાગ્રતાથી રસોઈમાંજ લગાડવા જોઈએ. જે રસોયો અમર સ્ત્રી રસોઈ કરતી વખતે પોતાનું લક્ષ્ય બીજે લગાડે છે તેનાથી રસોઈ સારી થઈ શકતી નથી; કારણ કે

રસોઇ કરતી વખતે ચિત્ત ખીજે હોવાથી ચૂલા નીચે તાપ છે કે નહિ, રોટલી પાકી ગઇ છે કે નહિ, વગેરે વાત ઉપર ધ્યાન રહી શકતું નથી, તેથી રસોઇ કાચી રહે છે અગર તો બળી જાય છે. મન બેચાર વાતોમાં એકી વખતે એકાગ્ર થઇ શકેજ નહિ. અમલ્ય રસોયા અને અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ ખાસ કરીને રસોઇ કરતાં કરતાં ખીજની નિન્દા તથા કુથણી કરવાની આદતવાળાં હોય છે, તેથી તેમના હાથની રસોઇ ઘણી વખત બગડી જાય છે. દુનિયામાં એવાં ઘણાં મૂર્ખ માણસો છે કે જે પોતે પોતાની ફરજ સમજતા નથી અને પોતાનું કર્તવ્ય બરાબર બજાવતા નથી; તેમ છતાં ખીજઓની ખોડ કાઢવામાં તથા નિન્દા કરવામાં શુરવીર હોય છે.

તેટલા માટે ધરના સુગ પુરૂષની ફરજ છે કે તેણે આ બાબત રસોઇ કરનાર રસોયા અગર સ્ત્રીને બરાબર સમજાવવી જોઇએ. આ વિષયનું રસોઇ કરનારનું અજ્ઞાન તેમની સાથે કઠોર શબ્દ વાપરવાથી દુર થઇ શકશે નહિ, પણ તેમને નમ્ર અને માયાળુ શબ્દમાં સમજાવવાથી તેઓ પોતાની ભૂલો સ્પષ્ટ જોઇ શકશે અને સુધારી શકશે. વળી ધરના સર્વ માણસોમાં પણ એવી ટેવ પાળવી કે તેઓ કુથણી સાંભળે નહિ. આ પ્રકારે ધીમે ધીમે તે ટેવ ઓછી થઇ શકશે, અને જેમ જેમ કુથણી કરવાની ટેવ ઓછી થતી જશે તેમ તેમ રસોઇ ઉપર પુરતું ધ્યાન અપાશે અને રસોઇ પણ સારી થશે.

સારી રસોઇ—એટલે બરાબર સંપૂર્ણ પાકેલી, સ્વચ્છ અને રુચિકર રસોઇ. કંકાશ કરવાવાળી, કોષ અને ખીજની કુથણી કરવાવાળા રસોયાની અગર સ્ત્રીની રસોઇમાં કાંતો ચોખ્ખો ઠોઠકા રહી ગયા હશે, અગર તો શાકમાં મીઠું વધારે હશે, કાંતો દાળમાં મીઠું નાખતાં જુલાઇ જવાયું હશે, અગર તો રોટલી કાચી હશે કે બળી ગઇ હશે. આ સર્વ દોષો ચિત્તની એકાગ્રતાની ખામીને લીધે થાય છે. પરંતુ આ દોષો કેવું ગંભીર પરીણામ લાવે છે તેની રસોઇ કરનારને માહિતી ક્યાંથી હોય ? આ સર્વ દોષો રસોઇ ખાનારની તંદુરસ્તી બગાડવામાં

કારણરૂપ છે. જે સ્ત્રી અગર રસોયાનું ધ્યાન રસોણમાંજ હોતું નથી તેને હાથે બળતણ પણુ બમણું બળે છે, અને તે રીતે આર્થિક નુકસાન થાય છે. વખત પણુ બમણું જાય છે અને તેથી ખાનારને ટાઇમસર ખાવા મળતું નથી, અને તે દૃષ્ટિથી પણુ ખાનારની તાંદુરસ્તી બગડે છે. આ કુટેવનો જેમ બને તેમ જલદીથી ત્યાગ કરાવવાની સર્વ સુચ પુરૂષોની ફરજ છે.

## ૧૦૦. જમવાની જગ્યા કેવી જોઈએ !

મનની અસર તન ઉપર થયા સિવાય રહેતી નથી. સારી અને સ્વચ્છ જગ્યામાં જમવાથી મન ધાણું પ્રસન્ન રહે છે, અને પ્રસન્ન મનથી ખાધેલો ખોરાક પચીને લોહીમાં જલદી ફેરવાઈ જાય છે, માટે જમવાની જગ્યા સ્વચ્છ તેમજ મન પ્રસન્ન રહે તેવી જોઈએ. સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા ઉપર આપણા જીવનનો આધાર છે. જમવાની જગ્યા સ્વચ્છ રહે એટલા માટે તેમાં લાકડ બીકડ, રાય રચીતું વગેરે જેમ બને તેમ ઓછા પ્રમાણમાં રાખવાં, અને જે ફરનીચર ત્યાંથી ખસેડી શકાય તેવું ન હોય તેને દરરોજ લુગડાના કકડાથી ધસી ઝાટકીને સાફ રાખવું.

જમવાની જગ્યામાં ગંદકી અગર અસ્વચ્છતાનું નામ હોતું જોઈએ નહિ. અસ્વચ્છતાથી તથા ગંદકીથી મન ધાણું નારાજ થાય છે. અને તેવી સ્થાંતિમાં જમવાનું ભાવતું નથી અગર તો જમવામાં ઉતાવળ કરવી પડે છે. ઉતાવળથી ખોરાક બરાબર ચવાઈ શકાતો નથી અને વગર ચાવેલા ખોરાકથી અજીર્ણ વગેરે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી જમવાની જગ્યામાં સડેલી, બગડેલી, ગંધ મારતી કે બેજવાળી કાંઈ પણુ વસ્તુ રાખવી નહિ. આવી ખરાબ અને ગંદી સ્થાંતિમાંથી બગડેલાં પરમાણુઓ-રજકણો ઉડ્યા કરે છે અને જમતી વખતે ખોરાકમાં મિશ્ર થઈ જમનારની તબીયત બગાડે છે.



જમવાની જગ્યાનું ભોંયતળીયું, ભીંતો તથા છાપડું સાફ રાખવા તબવીજ રાખવી. પાટલાપર થાળી રાખી જમવાનો ચાલ પસંદ કરવા ચોગ્ય છે. પણ એક માણસ જમી રહે કે તરતજ પાટલો તથા જે જગ્યાએ તે રાખ્યો હોય તે જગ્યા સાફ થઇ જવાં જોઇએ. જમવાના ઓરડાનું ભોંયતળીયું ગારમાટીના લીંપણવાળું હોય તો વધારે સાફ; કારણકે ભોંયતળીયું લીંપણવાળું હોવાથી દરરોજ છાણમાટીના લીંપણથી ડિસઇન્ફેક્ટ કરી શકાય છે. ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે ભારે અને બગડેલી હવા હંમેશાં ભોંયતળીએજ રહે છે, માટે ભોંયતળીયું લીંપવાથી હવાની શુદ્ધિ પણ થઇ શકે છે. આ સિવાય જમવાના ઓરડાની દિવાલો કળીચુનેથી ઘોળેલી સાફ રાખવી. ઉપરના છાપરામાં ધૂળ તથા બાવાં વળગવા દેવાં નહિ. વખતો વખત સાફ કરવાથી બાવાં વળગી શકતાં નથી.

કેટલેક ઠેકાણે એક બાજુ જમનાર જમતો હોય છે અને બીજી બાજુ બાળક ઝાડો પેશાબ કરતું હોય છે. આથી જમનાર નાપુસ થઇ રૂચિથી ખાઇ શકતો નથી; માટે બાળબચ્ચાંને બીજે ઠેકાણે ઝાડો પેશાબ કરવાની આદત પાડવી; અને કદાચ કોઇ વખતે ઓચિતો ઝાડો પેશાબ કરે તો તરતજ તે જગ્યાએથી ઝાડા પેશાબને લઇ તે જગ્યાને છાણ માટીથી લીંપી તેની જરાપણ ગંધ ન આવે તેમ કરવું જોઇએ. છાણમાટીમાં જંતુદ્વ-હવા શુદ્ધિનો ગુણ છે, પણ એ વાત આજકાલ ભુલાતી જાય છે. સ્ત્રીઓ લીંપવાનો હેતુ સમજતી નથી, અને સુધારાની ફેશનમાં ફસાઈ પડેલી બિચારી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ લીંપવા શુંપવાના કામથી કંટાળે છે! જે જમવાની જગ્યાના ભોંયતળીયાપર હો કે પથરા પાથરેલા હોય તો તે વારંવાર ધોત્તને સાફ તથા કોરાં કરવાં જોઇએ.

જમવાની જગ્યામાં સ્વચ્છ હવાની આવજ થઇ શકે તંથા પુરતો પ્રકાશ આવી શકે તેવી જાતનાં બારી બારણાંની પણ પુરતી જરૂર છે. સ્વચ્છ હવા તથા પ્રકાશની મન તથા તન ઉપર બહુજ સારી અસર

થાય છે. વળી જમવા વખતે ધૂપ, ગંધક, સોખાન, સુવાસિત અગ-  
રખતી વગેરે બાળીને હવાની શુદ્ધિ રાખવાથી મન બહુજ પ્રસન્ન થાય  
છે તથા ઘણી રૂચિની સાથે જમાય છે. બીજી શકે તો ખેત્યાર સુગંધી  
કુલનાં કુડાં જમવાના ઓરડામાં રાખવાં તેથી મનોહર દેખાવ તથા  
હવા શુદ્ધિ બંનેનો લાભ લઈ શકાશે.

## ૧૦૧. હિન્દુલોકોના ખોરાકની કેટલીક સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ અને તે બનાવવાની રીત.

હિન્દુ લોકોના ખોરાકમાં ઘણા પ્રકારની વાનીઓનો સમાવેશ  
થાય છે. અને તે બનાવવાની રીતો પણ ઘણી છે, તોપણ તેમાં જે  
ચીજોનો ખોરાક તરીકે વધારે ઉપયોગ થાય છે તે ચીજો બનાવવાની  
સંક્ષિપ્ત રીતો અત્રે દાખલ કરેલી છે. ખોરાક બનાવવા ઉપરજ રૂચિ  
તથા તાંદુરસ્તીનો પણ આધાર છે, માટે તે ઉત્તમ પ્રકારનો કેવી રીતે  
બનાવવો તે સર્વ રસોઈ કરનારે શીખવું જોઈએ. ખોરાક બનાવતાં  
પહેલાં રસોઈ કરનાર માટે જે જે સુચના આપવામાં આવેલી છે તે  
સર્વ પર ધ્યાન આપવું, ઘણું કરીને આપણામાં નીચેની વાનીઓનો  
વપરાશ વધારે પ્રમાણમાં છે:—

ઘઉંના સોટની રોટલી, ખેપડી રોટલી, પુરણપોળી, બીજી જાતની  
પુરી, પુકલા, ખાત, મીઠાખાત, જુદી જુદી જાતની દાળો, ઠઠી, ખીચડી,  
ખારી બીરંજ, ઢોકળાં, વડાં, વડી, ગાંડીઆ, સેવ, બજીઆં, કુલવડી,  
મુઠીયાં, ધારી, પાપડી, પાઉં, બીસ્કીટ, ફરશીપુરી, બાખરા, નાનખ-  
તાઈ, કંસાર, ઓરમું, બીર, બાસુંદી, દુધપાક, સેવની બીરંજ, મોહ-  
નચાર, મહેસુખ, ચુલચુલાં, ગોળપાપડી, બરશી, પેંડા, ઘોર, જુદી  
જુદી જાતના લાડુ, શીરો, જુદી જુદી જાતનાં શાકપત્રો વગેરે.

ઉપરની સર્વ વાનીઓ બનાવવાની રીતો આપવામાં આવેલી  
છે, પરંતુ બહુ મિષ્ટાન્ન-ગળ્યા પદાર્થોનો ઉપયોગ જેમ અને તેમ  
કવચિત્ કરવો.

**ધઉંના લોટની રોટલી—**ધઉંના લોટ શેર ૧, તેલ ૩. ૨૫ બાર, ચોખાનો લોટ ૩. ૫ બાર અને ધી ૩. ૫ બાર લેવાં. પ્રથમ ધઉંના લોટને તેલનું મોણુ દેવું. જે લોટો તેલનો ઉપયોગ ન કરતા હોય તેણે ધીને ગરમ કરી તેનું મોણુ દેવું. તેલ કરતાં ધી વાપરવું તાંદુ-સ્તીને હિતકર છે. પછી લોટમાં પાણી નાખી તેની કણુક બાંધવી. કણુક બાંધ્યા પછી તેને ખુબ દુંપવો-મસળવો. લોટ બંધાઈ રહે એટલે તે કણુકના પીંડા ઉપર જરા ધી અગર તેલવાળો હાથ ફેરવવો. પછી જેવડી રોટલી કરવી હોય તેવડો લુવો લઈ તેને જરા ચુંદી તેનું ગોળ દળા જેવું ગોરણું કરી સાફ ચકલા ઉપર સાફ વેલણુ વતી વણી રોટલી કરી, તે રોટલી તાવડી કે જડી લોઢી ઉપર પકાવવી. જરા ગરમ થાય એટલે તેને ફેરવવી. જ્યારે ફેરવેલ બાબુ બરાબર પાકી રહે એટલે તેમાં જરા જરા બળેલ જેવા રાધ દેખાય કે તરત બીજ સધડીના અંગારાપર જરા મુકવાથી ફુલી જશે. ત્યાર બાદ તેને ઉતારી એક ચમચાવતી ધી ચોપડવું. દરેક ગોરણુને ચોખાના લોટમાં ભોળવો.

**બે પડી રોટલી—**ચીજે ઉપર પ્રમાણે લેવી તથા ઉપા પ્રમાણેજ કણુક બાંધવી, ધી જરા ઉનું કરી તેમાં જેટલાં પડ કરવ હોય તેટલાં નાના નાના લુવા લઈ ભોળવા. પછી ગોરણું કરી ચોખાના લોટમાં ભોળી બધા ગોરણું સાથે ચોટાડી રોટલી વણુવી. ઉપરની રીત પ્રમાણે પકાવવી. પાકી જાય ત્યારે તેને નીચે ઉતારી ઝાટકી પડ નોખ પાડી ધી ચોપડવું.

**પુરણુચોળી—**ધઉંના લોટ શેર ૧, તુવેરની દાળ શેર ૧ ખાંડ શેર ૧૫, તેલ ૩. ૨૫ બાર, ધી ૩. ૧૦ બાર. કાગદી એલચ ૩. ૦૫ બાર અને ચોખાનો લોટ ૩. ૫ બાર.

પ્રથમ તેલનું મોણુ દઈ રોટલીની માફક કણુક બાંધવી. તુવેરની દાળને સારી પેઠે ધોઈ ઉકળતા પાણીમાં ઓરી દેવી. સારી પેઠે દાઢ ગળીને બાકી જાય એટલે વધારેનું પાણી કાઢી નાખી દાળને જર ચુંદી કરી દેવતાપર મુકવી. તેથી વધારેનું પાણી બળી જશે પછી તે

દાળમાં ખાંડ નાખી ખુબ હલાવવું. શીરાથી જરા નરમ રહે ત્યારે નીચે ઉતારી તેમાં એલાયચી નાખવી. પછી કણકમાંથી લુવો લઇ જરા વણી તેમાં પુરણુ બરવું. પાછુ ગોરણું કરી ચોખાના લોટમાં બોળી રોટલી વણવી અને તેને લોટીપર પકાવવી. તૈયાર થાય ત્યારે નીચે ઉતારી સારી પેઠે ધી ચોપડવું. ખાંડને બદલે ગોળ નાખવો હોય તો ૧ શેર નાખવો. આજ પ્રમાણે મગની દાળની તથા ચણાની દાળની પુરણુપોળી બનાવી શકાય છે.

**પુરી—**ઘઉંનો લોટ અગર રવો શેર એક લઇ તેમાં પાશેર ધીનું મેણુ દઇ ખુબ કઠણુ લોટ આંધવો. પછી તેના લુવા કરી પુરી વણી ધીમાં અગર તેલમાં તળી કાઢવી. જે ખારીપુરી બનાવવી હોય તો લોટમાં અપ મુજબ થોડું મીઠું અને અજમેા નાખવો. જે મીઠી પુરી બનાવવી હોય તો મીઠાને બદલે જેમ્હતી ખાંડ નાખીને વણી તળી કાઢવી. ખાંડને બદલે ગોળ પણ નંખાય.

**કેળાંની પુરી—**કાચાં મેઠાં કેળાંને ખારી તેની હાલ કિતારી નાખવી. પછી ગરમને ખુબ મસળી નરમ કરી તેની અંદર અપ મુજબ મીઠું તથા જીં નાખી તેના ગોરણા કરી ચોખાના લોટમાં બોળી પુરી વણવી. પછી તેને ધી અગર તેલમાં તળી નાખવી, જે ગળી પુરી કરવી હોય તો તેમાં મીઠું તથા જીં ન નાખતાં એમને એમ વણી તળી નાખવી, તૈયાર થયા પછી ઉપર થોડી ખાંડ બમરાવવી. આજ રીતે સકરીયાં તથા પટેટાંની પુરી પણ બનાવી શકાય છે.

**પુડલા—**જુની અડદની દાળનો લોટ શેર એક તથા જુની મગની દાળનો લોટ પાશેર લેવો. અનેને એકત્ર કરી જે ચમચી મીઠું હળદર, ધાણા જીં તથા ગરમ મસાલો અપ મુજબ નાખવાં. તેમાં આદુ, કેથમીર તથા મરચાં લીલાં થોડાં વાટી ચટણી બનાવી બેળવવાં, આવી રીતે તૈયાર કરેલા લોટમાં પાણી નાખી જરા ઘટ લોટ આંધવો. ચારે તરફ સરખો તાપ લાગે તેવા ચુલાપર તેવો મુઠો એક નાની ચપટી વાટકી તે ઘટ લોટની બરી તવાપર રેડી તેજ વાટકી

વતી લોટને પાથરી દેવો, તેની ચારે તરફ ચમચી વતી થોડું ધી રેડવું  
ન્યારે પાથરેલા પુડલામાંથી વરાળ નીચ કે નાના તવેતાને જરા ધીમાં  
ભેળી તેના વતી તે પુડલાને ઉથલાવવો અને બીજી બાજુએ પાકવા  
દેવો. આ રીતે પુડલા પકવવા, પણ તેને ઘણા લાલ  
થવા દેવા નહિ. આજ રીતે ચણાના લોટના, બાજરીના લોટના  
તથા ઘઉંના લોટના પુડલા બનાવી શકાશે. ઘઉંના મીઠા પુડલા કરવા  
હોય તો લોટ તૈયાર કરતી વખતે તેમાં મીઠું, હળદર વગેરે મશાલો  
નાખવો નહિ અને એમના એમ ભેળા પુડલા બનાવવા. પુડલો તૈયાર  
થાય એટલે તેની ઉપર ખાંડ ભભરાવવી. ગોળ નાખવો હોય તો  
ગોળના પાણીથી લોટ બાંધવો. પુડલા ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ તથા પચ-  
વામાં હલકા છે.

**શીંગોડાના લોટની પુરી**—શીંગોડાને ખાંડી તેનો લોટ  
દળાવી શેર લોટમાં અઢી રૂપીઆભાર ઉના ધીતું મેણુ દધ ગરમ  
પાણી વતી તે લોટની કઠણ કણક બાંધવી. પછી તેને વણી ધીમાં  
પુરી તળી કાઢવી. લોટમાં જરૂર જોઈતું સીંધાલુણ તથા જીં નાખવું.  
આજ રીતે આમાન્ય લોટની તથા રાજગરાં લોટની પુરી બનાવી શકાય.

**શાક દાળનો વધાર**—વધાર દેવાથી દાળ શાકનું વાયડાપણું  
દુર થાય છે અને ખાવામાં રસિકર તથા હલકાં થાય છે.

**સાદો વધાર**—કડાઈમાં થોડું ધી નાખી કકડાવવું. કકડે  
એટલે તેમાં જીરાની ચમચી એક નાખવી. જીં પુટે એટલે વધાર  
થયો સમજી તેમાં શાક અગર દાળ નાખી હલાવવાં. પછી તેમાં  
હળદર, મીઠું, ધાણુ, મરી, કોકમ, ગોળ વગેરે પ્રમાણસર નાખવાં.

**જલદ વધાર**—ધી અગર તેલ કકડાવીને તેમાં મરચાં, મેથી,  
રાઇ, હિંગ, મરી વગેરે મશાલો નાખવો. તે પુટે એટલે શાક અગર  
દાળ વધારવાં. ત્યાર બાદ તેમાં હળદર, મીઠું, કોકમ, ગોળ  
વગેરે નાખવાં.

**ભાત**—સારી જાતના કમોદના અગર ત્રણ પાંખડીના ચોખા

લઘુ વીણી સાથે કરવા. પછી તેને પાણીમાં એ કલાક પલાળી રાખવા. એક શેર ચોખ્ખા હોય તો ૨૫ શેર પાણી એક તપેલામાં ઉકાળવું. પાણી ઉકળે એટલે પલાળેલા ચોખ્ખા નીતારી તેમાં ઝોરી દેવા નીચે ધીમે ધીમે તાપ રાખવો. જ્યારે બ્રાહ્મ જલ ત્યારે અંગારા ઉપર તેને તેને થોડો વખત સીજવા દેવો. ત્યાર પછી તેમાં એક ચમચો ધી નાખી ઢાંકી રાખવાથી ટુલડા જેવા સરસ ચોખ્ખા થશે. જે ચોખ્ખા થાળીમાં નાખતાં અવાજ કરે તે કાચા છે એમ સમજવું.

વધારેલા ચોખ્ખા કરવા હોય તો ઉપરની રીત મુજબ ચોખ્ખા તૈયાર કરવા. પછી એક તપેલીમાં પાશેર ધી મુકી કકડાવી તેમાં આઠ દશ દાણા લવિંગના, થોડા તજના ઝીણા ઝીણા કટકા તથા એક રાતા મરચાંનાં કકડા નાખી તેમાં તૈયાર થએલા ચોખ્ખા નાખવા. પછી અંદર ખપ મુજબ મીઠું, હળદર, આઠ દશ દાણા મરીનો જડો લુકો, આડુની કાતરોઓ તથા થોડી કોથમીર અને ધાણાજીરું નાખી ભાતને હલાવવો. પછી થોડીવાર અંગારાપર તેને સીજવા દેવો. તજ લવિંગના વધારને બદલે જલદ વધાર પણ આપી શકાય.

મુચના—ચોખ્ખાને કદી ઝોસાવવા નહિ, કેમકે ઝોસાવવાથી ખરો કસ ચાલ્યો જાય છે.

મીઠો ભાત—ચોખ્ખાની ખીરંજ—ચોખ્ખા શેર ૧, ધી શેર ૧૫, કેસર ૨ આનીબાર, ગુલાબજળ નવટાંક, દ્રાક્ષ નવટાંક, બદામ નવટાંક, પીસ્તાં નવટાંક, એલચી નવટાંક અને લીંબુ નંગ ૧ લેવાં. પ્રથમ સાદી રીત મુજબ ભાત તૈયાર કરવો. ત્યાર બાદ ખાંડની ચાસણી કરવી. ગુલાબજળમાં કેસરને ઘુંટી રાખવું તથા બદામ પીસ્તાંની કાતરી કરી રાખવી. ચાસણી તૈયાર થાય એટલે તેમાં કેસર નાંખી હલાવવી. પછી તૈયાર થએલા ભાતને તજ, લવિંગ તથા એલચીનો વધાર આપી ચાસણીમાં નાખવા. ત્યારબાદ ધી નાખવું. તેમાં લીંબુ નંગ ૧ નીચેવી નીચે ઉતારી એલચી, દ્રાક્ષ, પસ્તા તથા બદામની કાતરી ઉપર છાંટી થોડો વખત સીજવા દહ હલાવી ઉપયોગમાં લેવા.

**દાળ તુવેરની**—એક તપેલીમાં પાણી શેર ૪ ને આશરે ઉકાળવું. તે ઉકળેલા પાણીમાં તુવેરની દાળ ગરમ પાણીથી સારી પેઠે ઘોષ ઓરી દેવી. દાળ બરાબર એક રસ થાય એટલે તેને જલદ વધાર આપવો. સારખાદ જરૂર જેટલા પ્રમાણમાં હળદર, મીઠું, ગોળ, કોકમ, ટોપડું, ધાણાજીરું, કોથમીર આદુની કાતરી વગેરે નાખવાં.

**મગની દાળ**—મગની છોલી દાળ ઘોષ એક તપેલીમાં ધી સુકી તેમાં તજ, લવિંગ, મરચાંના કકડા તથા હિંગ નાખી વધારવી. તેમાં થોડું પાણી નાખી બાફવી. બફાય એટલે તેમાં કોથમીર, ધાણાજીરું, હળદર, મીઠું તથા વાટકું આદુ નાખી ઉતારી લેવી. તેમાં લીંચુ નીચોવી ખાવી.

**અડદની દાળ**—અડદની દાળને બે કલાક પલાળી રાખી ફેાતરાં ઉતારી ઘોષને જલદ વધાર દેવો. બફાય જાય એટલે તેમાં મીઠું, હળદર આદુ, કોથમીર, લીંચુનો રસ અગર છાશ, લશણની કાતરી વગેરે ખપ મુજબ નાખી ઉતારી લેવી. આ પ્રમાણે ચણાની દાળ, વાલની દાળ, આખા મગ અગર આખા અડદની દાળ પણ થાય છે.

**છાશની કઢી**—ખાડું દહીં શેર ૧, ચણાનો લોટ નવટાંક, તેલ અગર ધી રૂ. ૧ ભાર તથા આદુ કોથમીર, લીલાં મરચાં, રાષ, મેથી, હિંગ, હળદર, મીઠું તથા ધાણાજીરું જરૂર જેટલાં લેવાં. પ્રથમ દહીંને ભાંગી છાશ કરવી. સારખાદ જલદ વધાર કરી તેમાં છાશ વધારવી. તેમાં ચણાના લોટનું પાણી કરી હળદર, મીઠું, આદુ, કોથમીર, લીલાં મરચાં વગેરે નાખવાં, તેમાં એક ચમચી ખાંડ નાખી ઉકળે એટલે નીચે ઉતારી લેવી. કઢી ઉકળતી હોય ત્યારે તેમાં બટેટાં, બીંડા, વંત્યાક વગેરે નાખી તે તે વસ્તુની કઢી પણ બનાવી શકાય છે.

**ખીચડી**—ચોખા રૂ. ૨૫ ભાર, મગનીદાળ રૂ. ૧૫ ભાર, પાણી શેર ૨૫ તથા હળદર મીઠું જરૂર જેટલાં લેવાં. પ્રથમ પાણીને એક તપેલીમાં ઉકાળવું. ઉકળે એટલે ચોખા મગની એકત્ર કરેલી ખીચડી ઓરી દેવી. તેમાં મીઠું તથા હળદર નાખી હલાવી તપેલી ઢાંકી દેવી.

સારી પેઠે બ્રહ્મ જય એટલે નીચે ઉતારા અંગારાપર સીજવા દેવી. સીજને તૈયાર થાય ત્યારે તેમાં ધી નાખીને ખાવી.

**તુવરની દાળની ખીચડી**—પ્રમાણ ઉપર પ્રમાણે જ લેવું. આંધણુ થાય એટલે પ્રથમ તુવરની દાળ ધોષને ઝોરી દેવી. તુવરની દાળ ફાટવા માંડે એટલે તેમાં ચોખા ઝોરી ઉપર પ્રમાણે હળદર, મીઠું નાખી સીજવવી. સીજ જય એટલે તેમાં ધી નાખી ઉપયોગમાં લેવી.

**વધારેલી ખીચડી**—તુવરની દાળ ૩૮ ૨૫ ભાર, ચોખા ૩૮ ૧૫ ભાર, આદુ ૩૮ ૦૧ ભાર, ઝીણા કાપેલા કાંદા ૩૮ ૩૦ ભાર, લસણુની કળી નંગ ૫, આદુ તો. ૦૧, એલચી નંગ ૧૦, જીરૂ ચમચી ૧, હળદર તો. ૦૧, મીઠું તો. ૧૧૧ તથા લવીંગ નંગ ૧૦ લેવાં.

દાળને વીણી સાફ કરી ધોષને એક તપેલીમાં ઝોરી દેવી. ખીજ તપેલીમાંની ધીમાં કાંદાને તળી લાલ કરવા. તેમાં આદુ, લસણુ, લવીંગ, એલચી વગેરે મસાલો નાખવો. તેમાં પાણી શેર ૧૧૧ નાખી વધારવું. પાણી ઉકળે એટલે તેમાં ચોખા ધોષને ઝોરી દેવા તથા તેમાં ખીજ તપેલીમાં અરધી બ્રહ્મ ગએલી દાળ, મીઠું, હળદર, વગેરે નાખી ઠંડીવતી હલાવી ઢાંકી દેવી. ખીચડી બ્રહ્મ એટલે અંગારાપર સીજવવી. સીજને તૈયાર થાય ત્યારે ઉપયોગમાં લેવી.

**મગની છુટી દાળ**—પ્રથમ મગની છોડેલી દાળ શે. ૧ લઈ તેને ધોવી. પછી એક તપેલીમાં ધી તો. ૧ ને આશરે મુકી, કકડાવી તેમાં લવીંગ તથા તજનો વધાર મુકવો. તે વધારમાં ધોએલી દાળ વધારવી. તેમાં પાણી શેર ૨ નાખવું. જ્યારે દાળ બ્રહ્મ રહે એટલે તેમાં આદુ, મરી તથા મરચાં વાટી ખપ મુજબ નાખવાં. પછી હળદર તથા મીઠું નાંખી હલાવી સીજવવી. બરાબર સીજ રહે એટલે ખાવાના કામમાં લેવી. આજ પ્રમાણે તુવરની છુટી દાળ બનાવી શકાય છે.

**ખારી ખીરજ**—કમોદના ચોખા શેર ૧૧૧, ચણાની દાળ



શેર ૦૮, તજ એક કકડો, લવીંગ ૧૫ દાણા, ચારોલી ૧૭ દાણા, હળદર ૧૮ ચમચી, આદુની કાતરી રૂ. ૨ બાર, બદામ નવટાંક, પીસ્તાં નવટાંક, દ્રાક્ષ અધાળ, સુરણુની પાતળી કાતરી ૦૮ શેર તથા ધી શેર ૦૮૮ લેવાં.

ચણુની દાળને બે કલાક પલાળી રાખવી. પછી ચોખાને ધોવા. એક તપેલીમાં ધી મુકી તેમાં તજ, લવીંગ તથા એલચીનો વધાર દેવો. પછી તેમાં પાણી શેર ૨૮ ને આશરે વધારવું. તેમાં દાળ તથા ખાત ઝોરી, હળદર તથા મીઠું નાંખી બાફવા મુકવાં. બીજી તપેલીમાં આદુની તથા સુરણુની કાતરી ધોમાં તળી તે બીરંજમાં નાખી દેવી. જ્યારે પાણી સોસાઇ જાય તથા દાળ ચોખા બદામ રહે એટલે બદામ વગેરે બધા મસાલો નાખી હલાવી અંગારાપર સીજવા મુકવી. જરા ગળી કરવી હોય તો સીજતાં પહેલાં પાશીર ખાંડ નાંખવી.

ત્રેવટી દાળ—તુવેરનીદાળ, અડદનીદાળ, તથા ચણુનીદાળ સરખે વજને લઇ તુવેરનીદાળની માફક વધાર આપવો. આડીના મસાલા પણ તુવેરની દાળ પ્રમાણે નાખી તૈયાર થાય એટલે ઉતારી લેવી. તુવેરની અને ચણુની દાળ પ્રથમ ઝોરવી અરધી ચડ્યા પછી અડદની દાળ નાંખવી.

મલાઇનું પનીર—એક ખાદીના કકડાને ગરમપાણીમાં ઝોળી નીચેવી તેમાં મલાઇ શેર ૩ તથા મીઠું તો. ૩ ભેળવીને નાખવું. તેની કંઠણ પોટલી બાંધી બાર કલાક ઢાંકી રાખ્યા પછી પનીર બનાવવાના સંચામાં એક કપડું પાથરી તે મલાઇ તેમાં નાખવી. કપડાના છેડા સફાઇથી વાળી લઇ ઢાંકણું ઢાંકી સંચાપર વજન મુકવું. બાર કલાક પછી પનીરને કાઢી બીજી બાજુ ફેરવી ઢાંકી રાખવું. આ પ્રમાણે ૩૬ કલાકમાં ઠંડી રૂતુમાં પનીર બની શકે છે.

છાશનું પનીર—એક કલઇ દીધેલી સાદ તપેલીમાં દુધ શે. ૬ નાખી તેમાં મીઠું તોલા ૧૦ નાખી અંગારાપર મુકી કડી વતી હલાવવું. ઉભરા આવે એટલે ઉતારી ત્રાંસમાં રેડી ઠંડું પાડવું, અને

તેમાં લી'બુનો રસ ચમચો એક તથા બડી છાશ શે. ૦૧ મેળવી ચોવીસ કલાક ઢાંકી રાખવું. ખાદીના કપડામાં તે બધું નાખી બધું પાણી નીકળી જવા દેવું. પછી ઉપરની રીત મુજબ પનીરના સંચામાં એ તરફ દખાવવું. પનીર જેમ કઠણ તેમ વધારે સાફ.

ઢાકળાં—અડદની છડેલી દાળ શે. ૨ તથા ચોખા શે. ૧ નો બડો લોટ કરાવી તેમાં તેલ શે. ૦૧૧ નું મોણુ દેવું. પછી ગરમ પાણીથી કલક દીધેલી તપેલીમાં આથો નાખવો. ગરમીના દિવસમાં ૧૨ કલાકમાં આથો આવી જશે અને ઠંડી રૂતુમાં ૨૪ કલાક લાગશે. આથો આવી ગયા પછી તેમાં મીઠું, હળદર, લીલા મરચાંનાં કકડા, કોથમીર, આદુની કાતરી, ધાણાજીરું, મરી, આખા ધાણા, લસણ વગેરે જરૂર ભેદતાં નાખી મેળવી દેવાં. પછી એક તપેલીમાં પાણી ખુબ ઉકાળી તેમાં એક ચાળણી ઉધી વાળવી. તે ચાળણી ઉપર એક થાળીમાં ઢાકળાંનો આથો પાથરી મુકવી. તપેલીને બરોબર ઢાંકી દેવી. વરાળથી થાળીની અંદરનો આથો પાકી જશે. પાકી જાય એટલે થાળી કાઢી તવેથા વતી ઢાકળું કાઢી લેવું. આ પ્રમાણે ઢાકળાં બનાવવાં. તપેલીમાંનું પાણી બળી જાય એટલે તેમાં નવું પાણી નાખવું. તે ઢાકળાં ધી અગર તેલ સાથે ખાવાં.

ખમણુ ઢાકળાં—ચણાની દાળ શેર બે રાત્રે પલાંણી મુકવી. બીજે દિવસે તે દાળને વાટી તેમાં નાળીએર નં. ૧ નું ખમણુ, આદુ, કોથમીર, લીલાં મરચાં, લસણ, ધાણાજીરું, મરી, કોથમીર, મીઠું, હળદર તથા હિંગ ખપ મુજબ નાખી આથાને એક થાળીમાં પાથરી ઉપરની રીત મુજબ ઢાકળાં બનાવવાં. બકાષ્ટને કોરાં થાય એટલે કાઢી તેના કકડા પાડવા.

વડાં—ઢાકળાં પ્રમાણે આથો તૈયાર કરવે. આથો તૈયાર થાય એટલે એક કપડાંને પાણીમાં બોળી નીચોવી એક પાટલાપર પાથરવે. તેની ઉપર આથામાંથી એક લોંબો લઈ તે કપડાપર થાપવો. પછી

તેને ધીમાં અગર તેલમાં તળવાથી વડાં તૈયાર થશે. ઢોકળાં કરતાં વડાંને આથો કઠણ રાખવો.

**કરકરવડી**—ચોખા શે. ૧ ને ત્રણ દહાડા પલાળી રાખી ચોથે દહાડે સુકવી તેનો ઝીણો લોટ કરવો. તે લોટમાં ચાર શેર પાણી નાખી તેમાં પાપડીઓ ખારો તો. ૨૫, ફટકડી તો. ૦૫ તથા મીઠું નવટાંક નાખવાં. પછી ચૂલાપર મુકી હલાવ્યા કરવું. કઠણ થાય એટલે નીચે ઉતારી તેની ખારેકો ખોર જોવડી વડીઓ કરી તડકામાં સાદવી-પર સુકવવી. સુકાઈ જાય સારે ધી અગર તેલમાં તળવી.

**ગાંઠીઆ**—ચણાની દાળનો લોટ શે. ૧, મીઠું તો. ૧, ખારો તો. ૧, અજમો તો. ૧, મરી તો. ૧, હિંગ ખપ મુજબ, તથા તેલ શેર ૦૫૫ લેવાં. મીઠું તથા ખારો સેકી ખારીક વાટી પાણીમાં પલાળવાં. તે પાણીને ઉકળી તેમાં તેલ રૂ. ૧ ભાર નાખવું. પછી લોટમાં મરી, અજમો તથા હિંગ નાખી ઉપલા પાણીવતી લોટ બાંધવો. તે લોટને સારી પેટે ગુંદીને કણક બાંધવી. પછી એક સાફ પાટલાપર બાંધેલા લોટમાંથી થોડો લઘુ ગરમ તેલમાં બોળી ગુંદીને વળ ચડે એવી રીતે વણી ગાંઠીઆ કરવા. તે ગાંઠીઆને ગરમ તેલમાં તળવા. બહુ લાલ થવા દેવા નહિ.

**સેવં**—ચણાનો લોટ શે. ૧, મીઠું તો. ૧૫, હિંગ વાલ ૫, ગરમ મસાલો તો. ૧, તથા તેલ શેર. ૦૫૫. પ્રથમ ચણાના લોટમાં હિંગ તથા મીઠાનું પાણી કરી તે નાખવું. પછી ગરમ મસાલો નાખી સીરા જોવો કઠણ લોટ કરવો. ચુલાપર તાવડામાં તેલ નાખી ઉકળે એટલે સેવના ઝારામાં લોટ નાખી, પાણીવાળો હાથ કરી હથેળીની બીંસટ દબને સેવ પાડવી. તળાઈ જાય એટલે કાઢી લેવી.

**લણયાં**—ચણાનો લોટ શે. ૦૫, ચોખાનો લોટ શે. ૦૫, પાણી છૂં બે ચમચી, આદુ તો. ૨, ગરમ મસાલો અને મીઠું ખપ મુજબ, હિંગ તો. ૦૫ તેલ શે. ૦૫ અને હળદર ૧૫ ચમચી લેવાં. ચણા

તથા ચોખાના લોટમાં જરા તેલનું મોણુ નાખી ઉપર લખેલો મસાલો નાખી, કોથમીર તથા આદુ વાટીને નાખવાં. તેમાં લોટ જેવો જડો અગર પાતળો જોષએ તેટલું પાણી નાખવું. તેમાં ગરમ કરેલું તેલ બે કડછી નાખી, હલાવી જે ચીજનાં બજામાં કરવાં હોય તે ચીજનાં પાતળાં પતીકાં તે લોટમાં બોળી તેલમાં તળવાં. જરા લાલ થાય એટલે કાઢી લેવાં. આ રીતે વંસાક, પટાટાં, રતાણુ, ડુંગળી, અજમાનાં પાન, કહોળું, ખારેકી ખોર, કેળાં, ખજૂર, તુરીયાં, ગલકાં વગેરે ઘણી જાતનાં બજામાં બનાવી શકાય છે.

**ફુલવડી**—ચણાનો લોટ શે. ૦ા, ડુંગળીની કાતરી શે. ૦ા ધાણાજીરું તો. ૦ા, ખારે તો. ૦, મરી તો. ૦, હળદર તો. ૦, અડધી ચમચી હિંગ, આદુ તથા લસણની કાતરી તો. ૦ા, મરચાં લીલાં નં. ૩ તથા ખપ મુજબ કોથમીર અને મીઠું લેવાં. ચણાના લોટમાં થોડું તેલ નાખી, અંદર ડુંગળીની કાતરી તથા ઉપરો મસાલો વાટીને નાખી, હળદર મીઠું વગેરે બેળવી વડી મુકાય તેવો લોટ બાંધવો. પછી ગરમ તેલના તાવડામાં તે લોટની ફુલવડી પાડવી. ધીમે ધીમે તાપે પકાવી લાલ થાય એટલે બહાર કાઢી લેવી. ડુંગળીને બદલે મેથીની ફુલવડી પણ થાય. ચણાના લોટને બદલે બાજરાનો લોટ વાપરવો હોય તો તે પણ વપરાય.

**મુઠીયાં**—ફૂધી શે. ૦, ચણાનો લોટ શે. ૦ા, ધઉનો લોટ શે. ૦, મીઠું, હિંગ, હળદર, ધાણાજીરું. આદુ તથા કોથમીર ખપ મુજબલેવાં. ધઉ તથા ચણાનો લોટ લઘ તેમાં રૂ. ૫ બાર તેલનું મોણુ દેવું. અંદર મીઠું વગેરે તમામ મસાલો વાટીને બેળવવો. પછી ફૂધીને છોલી, છીણી, પાણી નીચેવી કાઢી તે છીણમાં લોટ બાંધવો. લોટના લુવા લઘ મુઠીયાં વાળવાં લોટ કઠણુ લાગે તો જરા દહિં અગર છાશ નાખવી. પછી મુઠીયાંના ચપ્પુ વતી કકડા કરી તાવડામાં ધી અગર તેલ નાખી તે કકડા તેમાં નાખી દેવા. તળાકને જરા લાલ થાય એટલે ઉતારી લેવાં. આ રીતે મેથીની બાજ, લુણીની બાજ, કોખીચ,

કાચાં પપૈયાં, અડવીનાં પાંદડાં, પટેટાની છીણ, કેરીની ઝીણ, કહીં જાની છીણ વગેરેનાં મુઠીયાં થાય છે.

**ખમીર બનાવવાની રીત**—ધઉંનો લોટ શે. ૧, મીઠું ચમચી ૧ તથા લાલ મેંદા ખાંડ શે. ૦૧ લેવાં. બાર શેર પાણીમાં સર્વચીજ મેળવી એક કલાક ઉકાળવું. ઠરી જાય એટલે બાટલીઓ ભરી બંધ બેસતાં બુચ મારી દેવાં. ૨૪ કલાકમાં ખમીર તૈયાર થશે અને તે ખમીરની અડધી બાટલીમાંથી ૧૮ શેર લોટને ખમીર ચઢી શકશે.

**ધારી (કચોરી)**—અડદની દાળનો જડો લોટ શે. ૧, ધઉંનો ઝીણો લોટ શે. ૦૧ તથા મીઠું, હળદર, આદુ, હિંગ, લાલ મરચાં, ધાણાજીરું, કોથમીર વગેરે ખપ મુજબ લેવાં. પ્રથમ અડદના લોટમાં ઉપરનો બધો મશાલો વાટીને નાખવો. પછી તેની કઠણ કણક બાંધવી. ત્યાર બાદ ધઉંના લોટમાં ૫ રૂ. બાર મોણુ ધીનું દેવું. પછી તેની કણક બાંધવી. તેમાંથી એક લુવો. લાઇ જરા વણી તેમાં અડદના લોટની કણકનું પુરણ મુકી ગોરણું કરી પુરો વણી ધી અગર તેલમાં તળવાથી ધારી પુરી થશે. આજ રીતે મગની દાળ તથા લીલા વટાણાની ધારી થઇ શકે છે.

**ટોપરાની ધારી**—નાળીએર પાણીવાળા નં. ૩, ધઉંનો અગર મેંદાનો લોટ શે. ૧, ખાંડ શે. ૧૧, ધી શે. ૦૧૧, માવો શે. ૦૧, એલચી તો. ૧, જયફળ તો. ૧ તથા કેસર ખપ મુજબ લેવાં. નાળીએરને ખમણી તેનું ખમણું કરવું. એક તપેલીમાં ૦૧ શેર ધી મુકી કકડાવી તેમાં નાળીએરની છીણ તથા ખાંડ નાખી હલાવી, લુવો વાળવા જેવું થાય એટલે તેમાં માવો નાખવો. બધું ભળી એક થાય એટલે તેમાં કેસર, એલચી, તથા જયફળ નાખી નીચે ઉતારી હલાવવું. ધઉંના લોટમાં ૦૧ શેર ધીનું મોણુ નાખી તેની કણક બાંધી પુરી વણવી. તેમાં ઉપરનું ટોપરાનું પુરણ પુરી ૧૧ પુરી વણી તળવાથી ટોપરાની ધારી થશે.

**પાપડી**—ચોખાનો લોટ એક વાટકો તથા પાણી એ વાટકા બેળવી તેમાં હિંગ હળદર તથા મીઠું ખપ મુજબ નાખી ખીંચી બનાવવું. પછી એક તપેલીમાં પાણી ખુબ ઉકાળી તેમાં ઈંટના કકડા અગર ચાળણી ઉંધી વાળવી. એક થાળીમાં અગર ખાખરાના કે વડના પાનમાં ખીંચી પાથરી ચાળણી ઉપર પકાવવા મુકી તપેલી અંધ બેસતા વાસણથી ઢાંકી દેવી. જ્યારે લોટ બકાર્ધ જાય ત્યારે તેના કકડા કરી તડકે સુકવી જ્યારે ખાવી હોય ત્યારે ધી અગર તેલમાં તળી ખાવી.

**પાંઉ**—મેદા શે. ૨, ખમીર ૦૧૧ બાટલી તથા મીઠું ૧૧ તોલો લેવાં. લોટમાં મીઠું મેળવી વચમાં એક ખાડો કરી તે ખાડામાં ખમીર રેડી કણક બાંધવી. પછી તે કણકને ખુબ ગુંદવી. વચમાં વચમાં થોડો ચોખાનો લોટ નાખતા જવું અને ગુંદતા જવું. આ પ્રમાણે ૦૧૧ કલાક ગુંદવું. પછી એક ખાદીના કકડા ઉપર ચોખાનો લોટ પાથરી તેની ઉપર તે કણકને મુકી ગાંસડી બાંધવી. ૧૧૧ કલાક સુધી ચુલા પાસે રાખી મુકવાથી લોટ તૈયાર થશે. લોટમાં આંગળી વતી કાણું પાડવાં. જ્યાં કાણું પડ્યું હોય ત્યાં પાછો અંદરથી લોટ ઉપ-શીને બરાધ જાય ત્યારે લોટ તૈયાર થયો છે એમ સમજવું. પછી જેવડાં પાંઉ બનાવવા હોય તેવડા ગોળાં કરી બઠ્ઠી તપાવી તેમાં શેકવા.

**ખીસ્કીટ**—દુધ શેર અરધાને ગરમ કરી તેમાં થોડું માખણ પીગળાવી તેના વતી મેદા શેર બેની કણક બાંધવી. પછી તેની રોટલી વણી ગમે તે આકારની ખીસ્કીટ કાપી પતરા ઉપર અગર થાળીમાં મુકી બઠ્ઠીમાં સેકવા મુકવી.

**ખીસ્કીટ ગળી**—મેદા શે. ૦૧૧, માખણ તો. ૧૧, ખાંડ તો. ૨૧૧ તથા ખલાહ તો. ૨૧૧ લેવાં લોટમાં સર્વ બેળવી તેની કંઠણ કણક બાંધવી. પછી વેલણથી ખુબ ગુંદી તેની ઝીણી રોટલી વણવી. એ રોટલીમાંથી ઝીણી ઝીણી ખીસ્કીટો કાપી ઉપર પ્રમાણે બઠ્ઠીમાં સેકવી.

**ફરશી પુરી**—મેદા શે. ૦૧૧, ધી શે. ૦૧૧, ચણનો લોટ શે.

૦૧, પાપડીઓ ખારો ૦૧ બાર, મરીના નડો લુકો ૦૧ બાર તથા ખપ મુજબ મીઠું લેવાં. પ્રથમ ચણાના લોટમાં સર્વ મશાલો નાખી તેની કણક બાંધી પુરણ તૈયાર કરવું. પછી મેંદાના લોટમાં ધીનું મોણુ દધ તેની કણક બાંધી તેમાંથી લુવો લઈ પુરી વણવી. તે પુરીમાં ચણાના લોટનું પુરણ મુકી તેનું ગોરણું કરી ફરી વણી પુરી તૈયાર કરવી. તે પુરીને તળવી. પુરીમાં આંગળીથી અગર વેલણથી ખાડા પાડવા એટલે તે ઉપસશે નહિ. તળવામાં બહુ લાલ થવા દેવી નહિ.

**ભાખરા**—શેર ઘઉંના લોટમાં ૦૧ શેર ધી અગર તેલનું મોણુ દેવું. ખારા કરવા હોય તો તેમાં ખપ મુજબ મીઠું નાખવું. પછી તેની દુધ વતી અગર પાણી વતી કણક બાંધી વણી તાવડી અગર લોહાના તવા ઉપર પકાવવા. ઉપસવા ન દેવા હોય તો વેલણ વતી ખાડા પાડવા.

**નાનખટાઈ**—મેંદો શે. ૧, રવો શે. ૧, માખણ શે. ૧, ખાંડ શે. ૦૧૧, એલચી દાણા તો. ૧ તથા બદામની કાતરી શે. ૦૮ લેવાં. માખણને તાવી કલક દીધેલા છાછરા વાસણમાં નાખી હથેલી વતી ૦૧ કલાક ખુબ શીણવું. માંહેથી પાણી નીકળે તે કાઢી નાખવું. પછી તેમાં જરા-જરા ખાંડ નાખતા જવું અને શીણતા જવું. શીણ એટલે થોડો થોડો રવો તથા મેંદો નાખી બે કલાક શીણવું. છેવટે તેમાં એલચી દાણા ભેળવી લીંબુ જેવડા ગોળા કરવા. તે ગોળા ઉપર છરી વંતી ધણીજ આછી ચોક્કડી જેવા કાપ પાડી ઉપર બદામની કાતરી ચોંટાડી એક છાછરી ચાણીમાં તે ગોળા છેટે છેટે મુકવા. પછી બઠ્ઠીમાં ધીમે તાપે બંને તરફ બરાબર સેકવા. ગોળા ખાસે પાસે મુકવાથી પથરાઇને એક એકને ચોંટી જાય છે.

**કંસાર**—જે કંસાર છુટો કરવો હોય તો સારા ઘોળા ઘઉંના ૧૨ ફાડા થાય તેવા બરડાવવા. તેમાંથી ઝીણો લોટ કાઢી લેવો. પછી તેને ધીનું સારી રીતે મોણુ દેવું. જેટલા વાટકા કંસારના બરડાના થાય તેટલા વાટકા પાણી એક તપેલીમાં ખુબ ઉકાળવું. તેમાં શેર લોટે

દાઢ પાશેર ગોળ નાખવો. ઉકળે એટલે તેમાં કંસાર ઝોરી દેવો, અને કડછી વતી ખાડા કરી ઢાંકી દેવો. તરત હલાવવો નહિ. પા કલાકમાં તે કંસાર વરાળથી બાફી જશે. પછી તેને નીચે ઉતારી હલાવી સીજવા દેવો. ત્યાર બાદ તેને છુટો કરવો. તેમાં ધી તથા ખાંડ ખપ મુજબ ભેળવી ઉપયોગમાં લેવો.

**કંસાર-ઝોરમું**—સારા ઘઉંનો બરડોલો લોટ શેર ૧, ખાંડ શેર ૧, ધી શેર ૨, બદામ નવટાંક, પસ્તાં નવટાંક, દ્રાક્ષ રૂ. ૨૫ બાર તથા એલચી તોલો ૨ લેવાં. કઠાકમાં પ્રથમ ધી નાખી ગરમ થાય ત્યારે તેમાં લોટ નાખી બદામી રંગ જોવો થાય ત્યાં સુધી સેકવો. સેકાઈ રહે એટલે તેમાં પાણી શેર બે નાખવું, અને ઉપર બંધ બેસતું ઢાંકણું ઢાંકી દેવું. બરાબર બફાય એટલે તેમાં ખાંડ નાખી હલાવવું. ધીમા તાપ ઉપર ખાંડનું પાણી બળવા દેવું. સહેજ પાણી રહે એટલે તપેલાની નીચે તથા ઉપર અંગારા મુકી તે કંસારને સીજવા દેવો. સીજીને તૈયાર થાય ત્યારે ઉપરનો લખેલો તમામ મસાલો નાખવો. બદામ તથા પીસ્તાંની કાતરી કરી તે નાખવી. જે ચોસલાં પાળવાં હોય તેા ત્રાંસની અંદર દાળી, વાટકા વતી જરા દબાવી મસાલો ઉપર છાંટવો. ઠરે એટલે ચોસલાં પાડવાં.

**ખીર**—ચોખા શેર ૦૧, દુધ શેર ૨, ખાંડ શેર ૦૧, તથા જયફળ નંગ ૧ લેવાં. પ્રથમ ચોખાને પાણીમાં બાફવો. બરાબર બાફી નરમ થાય એટલે તેમાં દુધ તથા ખાંડ નાખી બે ચાર ઉકાળા આવે તેટલી ઉકાળવી. પછી નીચે ઉતારી જયફળ નાખવું. કેસર એલચી બદામ તથા પીસ્તાં નાખવાં હોય તેા તે પણ નખાય.

**ખામુંદી**—દુધ શેર ૫, ખાંડ શેર ૧૫, એલચી દાણા રૂ. ૧ બાર, ચારોળી રૂ. ૨૫ બાર, બદામ તથા પીસ્તાં દરેક રૂ. ૨૫ બાર તથા જયફળ નંગ ૧ લેવાં.

દુધને એક તપેલામાં નાખી, ચુલે મુકી, હલાવ હલાવ કરવું. દુધને તળીએ બેસવા દેવું નહિ. ખુબ જાડ થાય અને દાણો પડે



ઐટલે નીચે ઉતારી જરા ઠંડું થાય ઐટલે તેમાં ખાંડ, એલચી, બદામ, પીસ્તાં, આરોળી, જયશળ વગેરે નાખી હલાવી ખાવામાં લેવું.

દુધપાક—દુધ શેર ૧૦ ભેંસનું, ચોખા કમોદના રૂ. ૭૫ બાર, ખાંડ શે. ૧૧, એલચી રૂ. ૧ બાર, કેસર ૨ આની બાર, બદામ તથા પીસ્તાંની કાતરી દરેક નવટાંક તથા જયશળ નં. ૧ લેવાં. પ્રથમ ભેંસના દુધને સાફ કપડાં વતી ગાળી એક તપેલામાં ચુલા પર ઉકાળવું. નીચે ચોટે નહિ માટે હલાવ્યા કરવું. દુધ ખુબ ઉકળે ઐટલે ચોખાને એક કપડાં વતી ખુબ સાફ કરી ધીનું જરા મોણુ દધ દુધમાં ઝોરી દેવા. જ્યારે ચોખા બદાઈ જાય અને દુધની ઉપર તરવા લાગે ઐટલે તેમાં ખાંડ નાખવી. જ્યારે ઘટ તથા ચીકાણદાર થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં કેસર, એલચી જયશળ, બદામ, પીસ્તાં વગેરે નાખી ઠંડો થાય ત્યારે ખાવો.

સેવની ખીરંજ—ઝીણી સેવ શેર ૦૫, ખાંડ શેર ૦૫, દુધ શેર ૦૫, બદામ તો. ૩, દ્રાક્ષ તો. ૩, એલચી તો. ૦૧, જયશળ નં. ૦૫, શુભ્રખનું પાણી નવટાંક, કેસર ૧ આની બાર તથા ધી શેર ૦૫ લેવાં. પ્રથમ સેવને ધીમાં તળવી. પછી અડધો શેર પાણીમાં દુધ નાખી ખુબ ઉકાળી તેમાં સેવ ઝોરી દેવી. સેવ બદાઈ જાય અને બધું પાણી સોસાઈ જાય ઐટલે શુભ્રખ જળમાં કેસર ધુંટી નાખવું. પછી દ્રાક્ષો નાખી હલાવી સીજવા દેવું. સીજ રહે ઐટલે ઉપરનો બધો મસાલો નાખી હલાવી અંદર ભેળવી દેવો.

મોહનચાર—ચણાનો લોટ શે. ૧, માવો શે. ૦૧, ધી શે. ૧, દુધ શે. ૦૫, બદામ તથા પીસ્તાંની કાતરી નવટાંક, એલચી તો. ૧ તથા ખાંડ શે. ૨૫ લેવાં ચણાના લોટને ધી શે. ૦૧ તથા દુધ શે. ૦૧ નો દ્રાખો દેવો. પછી ધીમાં તળીને બદામી રંગનો થાય ત્યારે તેમાં માવો નાખી જરાવાર રહેવા દધ ઉતારી લેવો. પછી ખાંડની આસણો ૨૫ તારી કરી તેમાં કેસર નાખી ઉતારી માવો તથા લોટ

તેમાં નાખી સુગંધી નાખવી. ત્રાંસમાં પાથરી ઉપર બદામ પીસ્તાંની કાતરી છાંટવી. ઠરે એટલે તેનાં ચોસલાં પાડવાં.

**મહેસુર**—ચણાનો લોટ શેર ૧, ધી શેર ૧, ખાંડ શેર ૦૧૧, બદામની કાતરી નવટાંક, એલચી તથા જયફળ તો. ૨, માવો શેર ૦૧ તથા ગુલાબજળ ત્રણ ચમચા. ધીનેબરાબર ગરમ કરી નીચે ઉતારી તેમાં ચણાનો લોટ નાખી ચુલે મુકી લોટ જરા લાલ રંગનો થવા આવે એટલે નીચે ઉતારવો. બીજી તપેલીમાં ખાંડની એક તારી ચાસણી કરી તેમાં શેકેલો લોટ નાખી હલાવ્યા કરવું. જરા ઘટ થાય એટલે છુટો પાડેલો માવો તથા બદામની કાતરી નાખી હલાવી ભેળવી દેવાં. જે મહેસુર પોચો કરવો હોય તો જરા નરમ હોય તેટલામાં ઉતારવો. જે કંઠણ કરવો હોય તો જરા વધારે વાર રાખવો. પછી ગુલાબ જળ, એલચી અને જયફળ ભેળવી થાળીમાં પાથરી દેવો. ઠરે ત્યારે ચોસલાં પાડવાં.

**ગુલગુલા**—રવાનો લોટ શેર ૧ લખ તેમાં પાંચ રૂપીઆભાર ધીનું મોણુ તથા ખાંડનું ૧૫ શેર ૦૧૧ નાખી પાણી વતી લોટને કાલવવો. લોટમાં ફીણ આવે ત્યાં સુધી ફીણવો. પછી તેને થોડી વાર રહેવા દઈ તેના નાના નાના ગોળા કરી ધીમાં તળી નાખવા.

**ગોળપાપડી**—લોટ ઘઉંનો શે. ૧, ગોળ શે. ૦૧, તથા ધી શે. ૦૧ લેવાં. નવટાંક ધીમાં લોટને સેકવો. પછી ધી અને ગોળને ચુલા પર મુકી પાક કરવો. ધી ગોળ છુટું પડે એટલે તરત શેકેલો લોટ નાખી હલાવી બે ત્રણ મીનીટ ચુલા પર રાખી ઉતારી લેવો. પછી થાળીમાં પાથરી ઠરી જય એટલે ચોસલાં પાડવાં. જે તેના લાડુ વાળવા હોય તો લાડુ પચુ વળે. આ લાડુને પાકના લાડુ કહે છે.

**બરફી**—દુધ શે. ૮. ખાંડ શે. ૧૧, એલચી તો. ૦૧, બદામ તથા પીસ્તાંની કાતરી શે. ૦૧ લેવાં. પ્રથમ દુધનો દાણાદાર માવો બનાવવો. પછી ખાંડની ૨૧ તારી ચાસણી કરી તેમાં માવો તથા

એલચી દાણા નાખી હલાવી ત્રાંસમાં પાથરી દેવો. ઉપર બદામ પીસ્તાંની કાતરી ભભરાવવી. પછી ઠરે એટલે ચોસલાં પાડવાં.

પેંડા—દુધનો કઠણુ માવો બનાવવો. પછી માવથી અડધી ખાંડ લઇ તેની આકરી ચાસણી કરી તેમાં માવો નાખી જરાવાર છુંટવું. પછી તેમાં ગુલાબનું એસેન્સ, એલચી તથા જયફળ નાખી પેંડા વાળવા. ઉપર બદામ પીસ્તાં ચોટાડવાં.

ઠોર—ઘઉંનો લોટ અગર મેંદો શેર ૧, ધી શેર ૧, ખાંડ શેર ૦૧૧ તથા દુધ અથ મુજબ લેવાં. ઘઉંના લોટમાં ૦૧૧ શેર ધીનું મોણુ દધ દુધથી કઠણુ લોટ બાંધી તેને બરાબર મસળવો. પછી તેની જાડી જાડી પુરી વણી તળવી. એક તપેલીમાં ચાસણી તૈયાર કરી રાખી હોય તેમાં તળેલી પુરી બોળી ચાળીમાં મુકવી. આ ઠોર ખાવામાં ઘણા સારા થાય છે અને પચવામાં હલકા હોય છે.

લાડુ—ઘઉંનો લોટ શેર ૧, ધી શેર ૧, ખાંડ શેર ૧, દુધ શેર ૦૧, તથા એલચી તો. ૧ લેવાં. ઘઉંના લોટને નવટાંક ધીનું મોણુ દેવું. પછી તેમાં દુધ અગર પાણી નાખી ખુબ જાડી કણુક બાંધવી, તેનાં મુઠીયાં વાળી ધી શે. ૦૧ માં તળવાં. લાલ રંગનાં થાય એટલે કાઢી તેને ઠંડા પાડી ખાંડણીમાં ખાંડી લાડુ ચાળવાની જાડી ચાળણી વતી ચાળી છુટા કરવો. તેમાં ખાંડ તથા બાકીનું ધી ગરમ કરી ભેળવી એલચી દાણા નાખી લાડુ વાળવા.

લાડુ મગજના—ચણનો લોટ શેર ૧ લઇ તેમાં નવટાંક ધીનું મોણુ દધ દુધ વતી ધાબો દધ દાખી રાખવો. પછી તે લોટને છુટા કરી ચાળણી વતી ચાળી ધી શે. ૧ માં શેકવો. બદામી રંગનો થાય ત્યારે નીચે ઉતારી જરા ઠંડી તેમાં ખાંડ શે. ૧ તથા એલચી તો. ૧ નાખી હલાવી લાડુ વાળવા.

લાડુ અડદિયા—ચણના લોટને બદલે અડદનો લોટ લેવો. ઉપર પ્રમાણે જ ધાબો બાંધી છુટા પાડી ધી શે. ૧ માં શેકવો. લાલ રંગનો

થામ ત્યારે ઉતારી તેમાં ખાંડ શે. ૧ એલચી તો. ૧, બદામની કાતરી નવટાંક તથા પીસ્તાની કાતરી નવટાંક નાખી હલાવી લાડુ કરવા.

**લાડુ ખુંદીના—**ચણાનો લોટ શે. ૧, ધી શે. ૧૧, ખાંડ શે. ૨, બદામ તથા પીસ્તાની કાતરી શે. ૦૧, એલચી તો. ૧, કેશર તો. ૦૧, જયફળ તથા જવત્રી તો. ૦૧ લેવાં. લોટમાં નવટાંક ધીનું મોણુ દધ નરમ શીરા જેવો પાતળો લોટ દુધ અગર પાણી વતી બાંધવો. ઝારાવતી ધીમાં તેની ચણાના દાળ જેવી ખુંદી પાડરી. લોટ કઠણુ લાગે તો પાણી નાખવું. ખુંદી પાકી રહે ત્યારે તેને કાઢી લેવી. એક તપેલીમાં ખાંડની એક તારી ચાસણી બનાવી તેમાં કેશર ધુંટીને નાખી તેમાંથી અડધી ચાસણી બીજી તપેલીમાં કાઢી નાખવી. તે તપેલીમાં તળેલી ખુંદી નાખી તેને ચાસણી પાયા કરવી. આ પ્રમાણે તમામ ખુંદીને ચાસણી પાયા પછી બાકીની ચાસણી ફરી ઉકાળી, ત્રણ તારી આકરી ચાસણી થાય એટલે તેમાં ચાસણી પાચેલી ખુંદી નાખી હલાવી ઉપસો તમામ મચાસો તથા ધી નાખી લાડુ વાળવા.

**લાડુ માતીચુરમાં—**ઉપર પ્રમાણે સર્વ ચીજ લેવી. ઉપર પ્રમાણે મોણુ દધ કઠણુ શીરા જેવી કણુક બાંધવી. ધીમાં ખુંદી તળ્યા પછી ખાંડી ચાળણી વતી ચાળી જુકો કરવો. એક તપેલીમાં ૨૧ તારી ચાસણી કરી તેમાં જુકો તથા ઉપર પ્રમાણે મચાસો અને બાકી રહેલ ધી નાખી હલાવી લાડુ વાળવા.

**લાડુ દળના—**રવો શે. ૦૧, મેંદા. શે. ૦૧, ધી શે. ૧૧૧, સાકર શે. ૦૧૧, એલચી તો. ૦૧ તથા બદામની કાતરી તો. ૫ લેવાં. રવો તથા મેંદા જુદો જુદો લધ ધી નવટાંક તથા દુધ નવટાંકને ગરમ કરી તેમાં બંને જુદાં જુદાં મેળવી દાખી રાખવાં. થોડીવાર પછી ૦૧ શેર ધીમાં રવાનો દાખેસો લોટ તળી કાઢવો, તથા દોઢ પાશેર ધીમાં મેંદાનો લોટ તળી કાઢવો. બાકી રહેલ ધીમાં ખાંડ નાખી શીણુ વળે ત્યાં સુધી શીણવું. તેમાં એલચી તથા બદામની કાતરી અને રવો તથા મેંદાનો લોટ સારી પેઠે મેળવી લાડુ વાળવા.

**શીરો—**ધઉનો લોટ શે. ૧, ખાંડ શે. ૧, ધી શે. ૧, દ્રાક્ષ તો. ૨૥ તથા એલચી તો. ૧ લેવાં. લોટને ધીમાં ખુબ પરીપકવ શેકી તેની અંદર પાણી શે. ૨ ઉકાળેલું નાખવું. હલાવવાથી પાણી બધું શોષાઇ જાય એટલે તેમાં ખાંડ નાંખી હલાવવું. દ્રાક્ષને થોડા ધીમાં તળી અંદર મેળવી દેવી. જ્યારે ચીકાશ ન રહે તથા છુટ છુટ થઇ જાય ત્યારે ઉતારી મુગંધી મેળવી દેવી. આજ પ્રમાણે રવાનો તથા મેંદાનો શીરો થાય. ખાંડને બદલે ગોળ પણ નખાય.

**પટેટાંનું શાક—**પટેટાં શેર ૧ ને પાણીમાં બાફવાં. પછી તેને ફેલી સમારવાં. તેમાં ધાણાજીં, ગરમ મસાલો, હળદર, મીઠું વગેરે નાખી નવટાંક ધીમાં જલદ વધાર આપવો. તેમાં ગોળ, કોકમ આદુની કાતરી, કાથમીર, નાળીએરનું ખમણુ વગેરે મસાલો નાખવો.

**આખાં પટેટાંનું શાક—**પટેટાંને ઘોષ છાલ ઉતારી ચાર વળગેલી ચીર કરવી. તેમાં નીચે પ્રમાણે મસાલો ભરી અચ્છેર ધી અગર તેલમાં જલદ વધાર આપી ધીમે તાપે બાફવા મુકવાં.

ધાણાજીં નવટાંક, હળદર, હિંગ, મીઠું, એક ચમચી ખાંડ, આદુ, કાથમીર, લીલાં મરચાં વગેરેને વાટી નવટાંક વેસણમાં ધીનું મોણુ આપી સર્વે મેળવી પટેટાંમાં ભરવું.

**વંચાકનું શાક—**ઉપરની રીત મુજબ બનાવવું.

**કોખીચનું શાક—**કોખીચને ઘોષ ઝીણી સમારી ધી અગર તેલનો જલદ વધાર આપવો. પછી તેમાં હળદર, મીઠું, ગોળ, કોકમ, ધાણાજીં, આદુ તથા કાથમીર વગેરે ખપ મુજબ નાખવાં. કોખીચમાં પટેટાં સમારીને નાંખવાં હોય તો તે પણ નખાય.

**ચણાની દાળ તથા કોખીચનું શાક—**ચણાની દાળને રાત્રે પલાળી રાખવી. સવારે જલદ વધાર આપી જરા બાફે એટલે તેમાં સમારેલી કોખીચ નાખવી. પછી તેમાં હળદર, મીઠું, ગોળ, કોકમ, ધાણાજીં, આદુ, કાથમીર વગેરે ખપ મુજબ નાખવાં બરાબર બાફે ત્યારે ઉતારી સીજવા દેવું.

**દુધીનું શાક**—દુધીને ઊલી સમારી સાદો વધાર આપવો. જરા બાફે એટલે તેમાં હળદર, ગોળ, કોકમ, ધાણાજીરું, વગેરે બધા મુજબ નાખવાં. બરાબર બફાઈ રહે ત્યારે ઉતારી લેવું.

**ચણાની દાળ તથા દુધીનું શાક**—ચણાની દાળ તથા કોબીચની માફક બનાવવું.

**વાલોળનું શાક**—વાલોળને ફેલી સાદો વધાર આપી તેમાં હળદર, મીઠું, ધાણાજીરું, આદુ, કોથમીર વગેરે નાખવાં. બાફે એટલે ઉતારી લેવું. આજ રીતે સર્વ જાતનાં શાક—તમામ જાતની બાજી, મોઢરી, મુળા, ગલકાં વગેરે જેનું શાક બનાવવું હોય તે લઘુ ધોષ સ્વચ્છ કરી સાદો વધાર આપી બનાવી શકાય છે. શાક સારી જાતનાં લેવાં તથા બરાબર બાફવાં. બીંડાનાં શાકમાં પાણી ન નાખવું. પાણીને બદલે જરા તેલ વધારે મુકવું. સુરણને ધીમાં દોઢ કલાક સુધી બાફી માથે સર્વ મસાલો ચડાવી ખાવાં. કેટલીક જાતની બાજીનાં શાક તથા બીજાં શાકમાં બાફી રહે એટલે મોણ દીધેલું જરા વેસણ નાખી બીજા મસાલા નાખી સીજવી પછી ખાવાયી સારો સ્વાદ આપે છે.

“ખાનપાન”ના વિષયમાં ખાવાની ઉપલી વાનીઓ બનાવવાની એક સામાન્ય સમજણ આપી છે, પણ યાદ રાખવાનું એ છે કે, સોષમાં સ્વાદની સાથે તેના ગુણને જૂલવાનું નથી. બહુ સ્વાદ કરવા હતા ગુણમાં બગડે અને પચવામાં બારે થાય, એમ નજ થવું જોઈએ. બહુ તેલમાં તથા ધીમાં તળેલી ચીજો જીમને સારી લાગે કે, પણ હોજરી પચાવી શકતી નથી; મારેજ તેલ ધીમાં તળેલા દાર્થોના વેદકશાસ્ત્ર નિષેધ કરે છે.

## ૧૦૨. દરદીનો ખોરાક બનાવવાની રીત !

દરદીને માટે ખોરાક કેવી રીતે બનાવવો તે બાબત જાણવી ધણી જરૂરી છે. ખોરાકની ગોઠવણ અને તેને રાંધવાની ક્રિયા ઉપર દરદીની ખોરાક ઉપરની રૂચિ તથા અરૂચિનો આધાર છે, અને દરદીની રૂચિ તથા અરૂચિ પર દરદીની પાચનક્રિયાનો આધાર છે. જે ખોરાક ઉત્તમ રીતે રંધાયો હોય તો તે ખાવાની દરદીને રૂચિ થાય છે, માટે દરદીનો ખોરાક કેવી રીતે બનાવવો તે સંબંધી થોડી રીતો અહિં આ આપવામાં આવેલી છે. ખાસ કરીને દરદીને માટે નીચેનો ખોરાક ધણું ખરાં દરદીમાં અતુકુળ આવે છે. ભૈડકું, મગનું ઓસામણ, કાંજી, કાંજી ખારી, ધડેની રાત્ર, બાજરાની રાત્ર, ચોખાની રાત્ર, આરાટ્ટની રાત્ર, જવનું પાણી, છુન્જેલા ચોખાની ખીચડી, લેમોનેડ, લીંબુનું શરબત, ચા, ફુદીનાની ચા, તુલસીનાં પાનની ચા, કોશી, ચુનાનું પાણી, ખીચડી, ભાત, ખીર વગેરે.

**ભૈડકું**—મગ રૂ. ૪ બાર અને ચોખા રૂ. ૮ બાર તેને થોડા ધીમાં સેકવા. સેકાઈ રહ્યા બાદ તેને બરડીને કણકી કરવી. તેમાં ધાણાજીરું, સુંક, મરી, પીપર, હીંગ, સીંધાલુણ તથા હળદર જરૂર જોઈતા પ્રમાણમાં મેળવવાં. પછી તેમાં ચૌદગર્જ પાણી નાંખીને ઉકાળવું. આ ભૈડકું દરદીને માટે ઉત્તમ ખોરાક છે. તે અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, બસ્તીનું શોધન કરે છે, અને વાત, પિત્ત તથા કફ ત્રણે દોષમાં સાફ છે.

**મગનું ઓસામણ**—એ સુડી મગને એ શેર પાણીમાં બાફવા. મગ બાફીને છુન્દાઈ જાય અને આશરે અધશેર પાણી બાકી રહે એટલે તે પાણીને ગાળી લેવું, અને મગનાં છોડાં તથા ફાતરાં ફેંકી દેવાં. પછી તેને સાદો વધાર આપી તેમાં જરૂર જોઈતું સીંધાલુણ, ધાણાજીરું, મરી, કોકમ, કાચમીર, શેકેલી હીંગ, હળદર, આદુ, ગોળ, વગેરે નાંખવાં. આ પ્રમાણે તૃતેરની દાળનું ઓસામણ પણ બનાવી શકાય.

**કાંછ—**પાંચ રૂપિયાભાર સાયુચોખા સારી રીતે ધોધ એક શેર પાણીમાં એક કલાક ભીંજવી રાખવા. એક શેર દુધમાં પાશેર અથવા જોધએ તેટલી સાકર અગર ખાંડ નાખવી. પ્રથમ સાયુચોખાને પાણીમાં બાફવા. બરાબ રહે એટલે તેમાં સાકરવાળું દુધ નાખી હલાવ હલાવી કરવું. બે ત્રણ ઉભરા આવે એટલે નીચે ઉતારી થોડી એલચી નાખી ઉપયોગમાં લેવી.

**કાંછ ખારી—**ઉપરની રીત પ્રમાણે પાણીમાં સાયુચોખા બાફવા. પાંચ રૂપિયાભાર સાયુચોખામાં બે શેર પાણી નાખવું. જ્યારે શેર એક પાણી બળી જાય ત્યારે તેમાં સીંધાલુણ, હીંગ તથા હળદર ખપ મુજબ નાખી ઉતારી લેવી.

**ઘઉંની રાખ—**અઢી રૂપિયાભાર ઘઉંના ભોટને થોડા ધીમાં સેકવો. જરા લાલ રંગનો થાય એટલે તેમાં બે શેર પાણી નાખી સારી પેટે ઉકાળવો. તેમાં જરૂર જોઈતા પ્રમાણમાં ગોળ નાખી રાખમાં મેળવી રાખ નીચે ઉતારી જરા ગરમ રહે ત્યારે ઉપયોગમાં લેવી. આજ પ્રમાણે બાજરીની રાખ બનાવી શકાય. ખારી રાખ બનાવવી હોય તો ગોળને બદલે જરૂર જોઈતું સીંધાલુણ નાખવું.

**ચોખાની રાખ—**અઢી રૂપિયાભાર ચોખા, ચાર મોટી દ્રાક્ષ અને બશેર પાણી લેવાં. પ્રથમ ચોખાને સારી રીતે ધોધ બશેર પાણીમાં ઓરી દેવા. દ્રાક્ષના નાના નાના કકડા કરી તેમાં નાખી એક કલાક સુધી ઉકાળવા. પછી તે સર્વ કપકાંથી ગળી લેવું અને નીચે ઉતારી ઠંડુ થયા પછી ઉપયોગમાં લેવું.

**આરાફટની રાખ—**એક તોલો આરાફટ લઈ તેને ૭ા રા. ભાર પાણીમાં સારી રીતે મેળવવું. પછી ઉકળતા દુધમાં તે ધીમે ધીમે નાખી મેળવવું અને અટક્યા સિવાય હલાવ્યા કરવું. પછી ત્રણ ચાર મીનીટ ઉકાળી ઉતારી લેવું.

**જવનું પાણી—**( બાર્લીવોટર ) એક ચોખા વાસણમાં એક શેર પાણી નાખી પાંચ રૂપિયાભાર જવ ઉકાળવા. પછી એ પાણી



ફેંકી દેવું, અને ટાઢા પાણીથી જવને ફરી ઘોષ લેવા. પછી તે જવને બીર પાણીમાં ફરી જે કલાક ઉકાળવા. તેમાં રા. રા. બાર ખાંડ નાખવી. પછી પાતળા લુગડાથી ગળી તેમાં અરધા લીંબુનો રસ નીચોવવો. ઠરી ગયા પછી ફરી ગાળી ઉપયોગમાં લેવું.

**ભુજેલા ચોખાની ખીચડી**—અરધો અરધ ભુજેલા ચોખા અને અરધો અરધ મગની દાળ પાણીમાં પકાવવાં. તેમાં જોધએ તેટલું મીઠું તથા હળદર નાખી પાતળું હોય ત્યારે ઉતારી લેવી. ઠરી ગયા પછી ઉપયોગમાં લેવી.

**લેમોનેડ**—ત્રણ કાગડી લીંબુ, અરધો શેર ગરમ પાણી અને પાંચ રૂપિયામાર સાકર લેવાં. લીંબુની છાલ છોલી કાઢવી અને પછી દરેક લીંબુની ચાર ચાર ચીરો કરવી. તેમાંથી ખી કાઢી નાખવાં. પછી એક તપેલીમાં લીંબુની ચીરો તથા સાકર નાખવાં અને ઉપર ઉકળતું ગરમ પાણી રેડી તપેલી ઢાંકી દેવી. પછી ઠંડું થાય એટલે તે પાણી ગળી ઉપયોગમાં લેવું. ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે તેમાં બાઇ કાર્બોનેટ ઓફ પોટાશ અગર બાઇ કાર્બોનેટ ઓફ સોડા મેળવી શકાય.

**લીંબુનું શરબત-૧** મોઢું લીંબુ લઇ તેનો રસ કાઢવો. તે રસમાં એક બાટલી સોડા વોટર નાખી તેમાં જે ચમચી ખાંડ નાખી ચમચાવતી હલાવવું. જરૂર પડે તો તેમાં બરફનો એક ટુકડો નાખવો.

**આ-એક કીટલી ભરીને** પાણી ખુબ ઉકાળવું. પછી ચાના વાસણમાં ત્રણ ચમચી ચા નાખી તે ઉકળેલું પાણી તેમાં નાખી તે વાસણ ત્રણ ચાર મીનીટ ઢાંકી રાખવું. પછી ચા ગાળી તેમાં જરૂર પ્રમાણે દુધ તથા સાકર નાખી ઉપયોગમાં લેવી.

**કુદીનાની ચા**—પાણીમાં થોડો કુદીનો નાખી ઉકાળવો. ઉતારતી વખતે તેમાં ઇચ્છા હોય તો થોડી ચા પણ નખાય. પછી તેને ગાળી ખાંડને બદલે મીઠું નાખવું. આ ચા પીવાથી પરસેવો વળે છે અને પેટનો વાયુ દબાઈ જઈ જઠરાંત્રિ સતેજ થાય છે.

**તુલસીનાં પાનની ચા**—તુલસીનાં પાન અને મળી શકે તો તેની સાથે ખીલીનાં પાન પાણીમાં નાખી ખૂબ ઉકાળવાં. ઉકળે એટલે ઇચ્છા મુજબ તેમાં સાકર અને દુધ નાખી ગાળી ઉપયોગમાં લેવી. આ ચા તાવમાં અને શરદીમાં શાયદો કરે છે.

**કાંદી**—એક તપેલીમાં પાણી ખુબ ઉકાળવું. પછી ખીજ તપેલીમાં સારી રીતે શેકેલા બુદ્ધાણાનું ચૂર્ણ એક મોટા ચમચો ભરીને નાખવું. તેમાં એક પ્યાલો ઉકળતું પાણી નાખી તે તપેલી ઢાંકી રાખવી. ત્રણ ચાર મીનીટ પછી તેમાં અરધો પ્યાલો ગરમ દુધ તથા જરૂર જોઈતા પ્રમાણમાં ખાંડ મેળવી પાંચ મીનીટ અંગારા પર રાખી પછા ગાળી ઉપયોગમાં લેવી.

**ચુનાનું પાણી**—( Lime-Water ) એક બાટલીમાં એક ઓંસ કળીચુનો તથા એક રતલ પાણી નાખી બાટલીને મજબુત ખુચ મારવું. પછી તે બાટલીને પાંચ મીનીટ ખુબ જોરથી હલાવી ત્રણ ચાર કલાક રાખી મુકવી. પછી ચુનો તળીએ બેસી જશે અને ઉપર સ્વચ્છ પાણી તરી આવશે. તે સ્વચ્છ પાણીને ગાળી બાટલીમાં ભરી ઉપયોગમાં લેવું.

**ખીચડી**—પાશેર જુના ચોખા અને પાશૌર મગની દાળને સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈ ત્રણ શેર પાણીમાં નાખી ચુકે ચડાવવાં. બદ-બદવા માંડે એટલે તેમાં હળદર, મરીનો લુકો તથા ધાણાજૂં જરૂર જોઈતા પ્રમાણમાં નાખવાં. પાકી ગયા પછી સીંધાલુણ નાખી પાતળીને પાતળીજ નીચે ઉતારી ઉપયોગમાં લેવી.

**ભાત**—૧૬ રૂપિયામાર ચોખાને પાણીથી ધોઈ ૪ શેર પાણીમાં બાફવા. બફાઈ જાય એટલે ઉપલું પાણી નીતારી કાઢી નાખવું. અને થોડી વાર ભાતને સીજવવે. આ ભાત પચવામાં હલકો છે.

**ખીર**—ત્રણ પાંખડીના ચોખા ૩.૫ ભારને પાણીમાં બાફી તેમાં બશેર દુધ નાખવું. પછી ધીમી આંચે તેને હલાવ હલાવ કરવું. ચોખા સારી રીતે દુધમાં મળી જાય એટલે તેમાં જોઈએ તેટલી સાકર તથા થોડી એલચી નાખી ઉપયોગમાં લેવી.

## ૧૦૩. પાણી.—Water.

હવે આપણે ખોરાકની સાથે ગાઢ સંબંધ રાખનારી ‘ખાનપાનની’ બીજી વસ્તુ ‘પાન’ એટલે પીણું સંબંધી વિવેચન કરીએ. પીણામાં પાણી પ્રથમ પંક્તિ ધરાવે છે.

જીવનને ટકાવી રાખવા માટે આપણે ખાસ ત્રણ વસ્તુની જરૂર છે. ૧. હવા, ૨. પાણી, અને ૩, ખોરાક. હવા વગર માણસ થોડી મીનીટજી જીવી શકે છે, પાણી વગર થોડા કલાકો અને ખોરાક વગર થોડા દિવસો સુધી જીવી શકે છે. આપણું શરીર પંચ મહાભૂતનું બનેલું છે. ૧. પૃથ્વી, ૨. પાણી, ૩. તેજ, ૪. આકાશ અને ૫. વાયુ. તેમાં પણ્ય આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તેરથી વધારે ટકા છે. જો પાણીનું વજન બાદ કરી બાકીનાં તત્વોનો હિસાબ કરીએ તો આપણા શરીરનું વજન ફક્ત ૮ થી બાર રતલ થાય.

લોહીમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૭૯, મગજ અને સ્નાયુઓમાં સેંકડે ૮૦ અને હાડકાઓમાં સેંકડે ૧૦ ભાગ છે. જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તેમાં પણ્ય પાણીનો મોટો ભાગ રહેલો છે. આ સર્વ ઉપરથી ખાત્રી થશે કે પાણી વગર આપણું જીવન ટકી શકે નહિ. મલીનતા અગર મંદકી દૂર કરવા માટે પણ્ય સર્વોત્તમ સાધન પાણી છે.

પાણી એ ધણી અગત્યની વસ્તુ છે અને સુખાગ્યે આપણા દેશમાં વગર પૈસે તે પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી શકે છે, તોપણ સ્વચ્છ પાણી મેળવવા આપણે જોઈએ તેટલી તજવીજ રાખતા નથી, અને મલીન તથા અસ્વચ્છ પાણી માણસોને જીવતા રાખવાને બદલે ધણી જલદીથી મૃત્યુના કારણરૂપ બને છે.

આપણા દેશમાં આપણને પીવા લાયક ખરેખરું ચોક્કસ પાણી મળી શકતું નથી, કારણકે આપણી રીતભાતોજ એવી છે. મલીન પાણી પીવાથી ધણી વખત કાળજીવર વગેરે ફાટી નીકળનારા રોગો જેવા કે કોલેરા, મરકી, ટાઇફોઇડ શીવર વગેરે ધણી જલદીથી ઉત્પન્ન

થાય છે, માટે દરેક માણસે એકબીજા પાણી મેળવી તે પીવા તજવીજ કરવી. પાણી મળવાનાં આપણને જુદાં જુદાં છ સાધનો છે.

૧. સપાટી ઉપરનાં સરોવરોમાં એકઠું થતું પાણી.

૨. વરસાદનું પાણી.

૩. ખેડેલી જમીન પરનું પાણી, જેવુંકે નાળાં, તળાવ તથા ઝરાનું પાણી.

૪. નદીનું પાણી.

૫. કુવા તથા જમીનના તળના ઝરાનું પાણી.

૬. ચંત્રથી સ્વચ્છ કરેલું પાણી.

૧. સપાટી પરનું પાણી—જે દેશમાં આ પ્રકારનું પાણી મળી શકે છે તે દેશની સુખાકારી સારી રહેવી જોઈએ, કારણ કે ટેકરી ઉપરના મુલકોમાં ખેડાણ થતું નથી અને તેથી ગટર, મોરી વગેરેના કચરા વાળાં પાણી તેમાં મળતાં નથી, એટલે તે પાણી સાધારણ રીતે સ્વચ્છ રહે છે.

૨. વરસાદનું પાણી—જે દેશના કુવાઓ, તથા ઝરાઓ ખારા હોય છે તે દેશના લોકો વરસાદનાં પાણીને ટાંકાઓ વગેરેમાં સંગ્રહ કરી પીવામાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. વરસાદનું પાણી સ્વચ્છ હોય છે, પણ નીચે પડતાં તેની અંદર હવાનાં રજકણો, જુમીના ખારો, ગંદકી વગેરે મળી તે પાણીને અગાડે છે. માટે જે લોકો ટાંકાના પાણીનો ઉપયોગ કરતા હોય તેઓએ છાપરાંનો અગર અગાશીનો કચરો ટાંકામાં ન જાય તેને માટે અને તેટલી તજવીજ રાખવી. પહેલા વરસાદનું પાણી ટાંકામાં કદી ભરવું નહિ. પહેલા વરસાદનાં પાણીથી છાપરાંને સ્વચ્છ થવા દેવું.

૩. ખેડેલી જમીન પરનું પાણી—આ પ્રકારનું પાણી હંમેશાં જોખમકારક હોય છે; કારણકે તેમાં મળતૂવ તથા ગંદકીના ભાગ આપ્યા સિવાય રહેતો નથી. નાળાં, તળાવ તથા ઝરાનાં પાણી

પીતાં પહેલાં ઉકાળવાં જોઈએ.

૪. નદીનું પાણી—આ પાણી સ્વચ્છ હોય છે પણ માણસો અને ઠોરો તેમાં ગંદકી કર્યા કરે છે અને તેથી તે પાણી અમઠી જાય છે. નદીમાં પડતા ઘોઘો તથા વનજો અને નદીમાં ઉગેલી જીદી જીદી જાતના છોડવાઓ ( ‘ ઑકસીડેશન ’ ) પ્રાય વાયુ ભેળવવાની ક્રિયા કરી નદીમાં પાણીને સાફ રાખે છે. નદીમાં રહેતાં જીવ જંતુઓ જેવાં કે માછલી, કરચલાં, જીંગાં, ન્હાનાં પોરાં, સુક્ષ્મ જંતુઓ તથા વનસ્પતિ અને તડકો પણ નદીમાં થતાં નુકસાનકારક જંતુઓ તથા ગંદકીથી આપણું રક્ષણ કરે છે. જો ધ્રુવરે નદીનાં પાણી સ્વચ્છ રાખવા ઉપરની તજવીજ કરી ન હોત તો આપણી નદીમાં આપણે એટલી બધી ગંદકી કરીએ છીએ કે તે ખુલ્લી ગટર જેવીજ થઈ જાત.

૫. કુવા તથા જમીનનાં તળાવું પાણી—વરસાદનું પાણી જમીન ઉપર પડતાંજ જમીનમાં સોસાઈ જાય છે અને કુવા તથા ઝરણુ મારફત તે પાણી આપણને પાણું મળે છે. કુવાઓ ત્રણ પ્રકારના હોય છે. ૧. છાછરા, ૨. ઉંડા, અને ૩. પાતાળ. છાછરા કુવાનું પાણી વહેમ ભરેલું ગણવું, કારણકે તેનાં તળીઆં ઉંડા ન હોવાથી આસપાસની ગંદકી જલદીથી કુવાના પાણીમાં મળી તેને બગાડે છે. ઉંડા કુવાનું પાણી પીવામાં સાફ છે પણ પાતાળ કુવા એટલે જમીનની અંદર પાણી નીકળતાં સુધી ચારડી વડે કોરી નળ ઉતારી બનાવેલા કુવાનું પાણી પીવામાં ધણું સાફ છે. ઝરાનાં પાણી જમીનની સપાટીની ધણી નજદીકમાં આવતાં હોવાથી તેમાં પ્રાણીજ પદાર્થોના અંશ વધારે પ્રમાણમાં હોવાનો સંભવ છે, તેથી તે પાણી પીવું પણ સલાહ ભરેલું નથી.

જે ઝરાઓ જમીનની અંદર ઉંડા હોય છે અને જેનું પાણી જમીનનાં જીદાં જીદાં પડોમાંથી વહી આવે છે તે પાણી ધણું સાફ હોય છે. ફક્ત તે ઝરાના પાણીમાં સપાટી પરની ગંદકી ન બને તેની

તજવીજ રાખવી જોઈએ.

૬. યંત્રથી સ્વચ્છ કરેલું પાણી—જ્યાં વરસાદ થોડો પડે છે અગર ખીલકુલ પડતો નથી અને જ્યાં સપાટી પરનું પાણી ખાઈ હોય છે, ત્યાં યંત્રથી પાણીને ઉકાળી તેની વરાળ બનાવી તે પાણી ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આ રીતે ઉકાળેલું પાણી શીકું અને સ્વાદ વગરનું લાગે છે માટે તે પાણીમાં ઓકસીજન ભેળવવું જોઈએ. ઓકસીજન ભેળવવાની એક સહેલી રીત એવી છે કે એક ખાટલી અરધે સુધી પાણીથી ભરી તેને સખત યુગ્મ મારવું. પછી તેને ખૂબ હલાવવાથી તેમાંની હવા પાણીમાં ચૂસાઈ જઈ પાણી પીવા લાયક થાય છે.

## ૧૦૪. કુવાઓનાં પાણીમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ.

કર્નલ કેલ્ડવેલ—કહે છે કે “ ઢાંકણ વગરના કોઈ પણ કુવાનું પાણી સલામતી ભરેલું ગણવું નહિ, અને કુવાની એક વાર તપાસ કરવાથી તેનું પાણી સાફ માલમ પડે તે ઉપરથીજ તે પાણી હંમેશાંને માટે વાપરવા લાયક છે એવું ધોરણ બાંધવું બ્યાજખી નથી; કારણ કે એક વખત તપાસ કરવાથી પાણી તદ્દન બરોબર હોય છતાં તરતજ આસપાસની બહુ ખરાબ જાતની ગંદકીથી તે પાણી બગડી જવાનો હંમેશાં સંભવ રહે છે. કુવામાં ઢાંકણ ન હોવાથી આસપાસનો કચરો ઉડી તેમાં પડે છે અને તેના પાણીને બગાડે છે.”

કુવાઓને છિદ્રોવાળી ઇંટોથી પાકા બંધાવવાની પુરતી જરૂર છે. તેથી તેમાં આસપાસની જમીનની મટોડી તથા કચરો પડવાનો સંભવ અટકશે. કુવાને એવી રીતે બંધાવવા કે મથાળે થોડીક ઇંટની પાળ અને તે પાળ પર ઢાંકણ રહે. પાળની આસપાસ ઢાળ પડતું ચણતર કરી પાણીને વહી જવા માટે નીકો બંધાવવી.

કુવામાં મેલાં વાસણો, બીની તથા ગંદી રસી, આમણની મશક

અને અસ્વચ્છ ધડા વગેરેવતી પાણી કાઢવાનો ચાલ સાધારણ થઈ પડ્યો છે, પણ આ સર્વથી કુવાનાં પાણી બગડી આપણી તંદુરસ્તી બગાડે છે. કેટલેક ઠેકાણે કુવાઓ ઉપરજ ધોવાનો ચાલ હોય છે, તેથી ગંદા તથા મેલાં કપડાંનાં જંતુઓ તથા મેલ કુવામાં પડે છે અને કુવાના પાણીને બગાડે છે. આ સર્વ અટકાવવાને માટે સરસ રીત તો એ છે કે કુવા ઉપર બંધા મુકાવી તે વડે પાણી કાઢવું. બાંધેલા કુવા ઉપર ઢાંકણ હોય અને પાણી કાઢવા માટે બંધા રાખેલા હોય તો કુવાનું પાણી બગડવાનો બહુ સંભવ રહેશે નહિ.

કુવાની આસપાસ દરેક બાજુએ સો કુટ સુધીની જમીન તદ્દન સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ. પાણી પીવા લાયક તથા જોખમ વગરનું રાખવા માટે આપણી કેટલીક રીતો બદલવાની જરૂર છે. આપણા ગામડાના લોકોને ગમે ત્યાં ઝાડો પેશાબ કરવાની આદત હોય છે, અને તેથી ગામડામાં આસપાસની સઘળી જમીન પ્રાણીજ પદાર્થોથી તર થઈ ગયેલી હોય છે. ગામડામાં ઘણે ભાગે કુવાઓનાં પાણી વપરાય છે અને ઉનાળામાં પણ તેનું પાણી સપાટીથી થોડાજ કુટ ઉંડું હોય છે, તેથી વરસાદના દિવસોમાં જમીનની અંદરનો પ્રાણીજ મેલ સહેલાઈથી પાણીમાં પડી, ઓગળી આખી વસ્તીને નુકસાન કરે છે. આ સર્વ જ્ઞાન ગામડીઆ લોકોમાં ફેલાવી પાણીને બગડતું અટકાવવાની જરૂર છે.

### ૧૦૫. જુદાં જુદાં પાણીની સરખામણી.

જુદી જુદી જાતનાં પાણીની તપાસ માટે નીચેનાં કમીશને તેના ગુણ, સ્વાદ તથા પીવા અને રાંધવાના કામની લાયકાત પ્રમાણે નીચે પ્રમાણે વર્ગ કર્યા છે:—

૧. તંદુરસ્તીને ગુણકારી—જમીનની અંદરના ઝરાઓ, તથા ઉંડા અને પાતાળ કુવાનું પાણી બહુજ લહેજતદાર અને તંદુરસ્તીને ગુણકારી છે.

૨. વહેમ ભરેલું—જમીન ઉપરની સપાટીનાં સરોવરો તથા ટાંકા વગેરેમાં ભરી રાખેલું વરસાદનું પાણી વહેમ ભરેલું ગણાય છે અને પીવામાં સાધારણ લહેજતવાળું છે.

૩. જોખમ ભરેલું—ખેડેલી જમીનની સપાટી પરના ઝરા, નાળાં તથા છીછરા કુવા વગેરેનું અને ગટર મળતી હોય તેવી નદીનું પાણી તંદુરસ્તીને જોખમકારી છે અને પીવામાં ઓછું લહેજતદાર છે.

પાણીની હલકાશ એટલે ખાર વગરની સ્થિતિ પ્રમાણે:—

૧. વરસાદનું પાણી, ૨. સપાટી ઉપરનું પાણી, ૩. ખેડેલી જમીન પરનું પાણી, ૪. ગટર મેળવેલી નદીનું પાણી, ૫. ઝરાનું પાણી, ૬. ઉંડા કુવાનું પાણી, અને ૭. છાછરા કુવાનું પાણી. આ ઉપરથી માલમ પડશે કે ઝરાનું તથા ઉંડા કુવાનું પાણી જે જીભ સાથેની સરખામણીમાં વધારે ખાર વાળું એટલે ઓછું હલકું છે તે પાણી પીવા માટે સૌથી સલામતી ભરેલું છે.

## ૧૦૬. પાણી બગડવાનાં કારણો.

જે પાણી આપણે ઉપયોગમાં લઈએ છીએ તે બગડવાનાં અનેક કારણોમાંથી મુખ્ય ત્રણ કારણ પાડી શકાય. ૧. તેના મુળ આગળથીજ, ૨. જ્યાં પાણી ભરી રાખ્યું હોય ત્યાંથી; અને ૩. પાણીની વહેંચણી કરતી વખતે.

૧. મુળ આગળથી પાણી બગડવાનાં કારણો—આપણા દેશમાં કુવા, ઝરા, અગર તળાવમાંથી પીવાનું પાણી લાવવા માટે બેરાંઓ જાય છે. જે જગ્યાએથી પાણી લાવવામાં આવે છે તેજ જગ્યાએ તેઓ ન્હાય છે અને ગંદકી કરી પાણી બગાડે છે. વળી પીવાનાં પાણી માટે વપરાતાં તળાવ કે નદીમાં ન્હાવાનો, હાથ, પગ, ખેંડાં, લુગડાં વગેરે ધોવાનો તથા થુંકવાનો ચાલ છે. આ ચાલ પશોજ હાનિકારક છે અને તેમાં જેમ બને તેમ જલદી મુધારો



થવા જરૂર છે. જે કુવા, ઝરા અગર તળાવનું પાણી પીવામાં વપરાતું હોય તેમાં કોઈ પણ જાતની ગંદકી ન થાય તે માટે સરકારે તથા મ્યુનિસિપાલિટીએ ધણું ધ્યાન રાખવા જરૂર છે.

૨. પાણી ભરી રાખ્યું હોય ત્યાં બગડવાનાં કારણો—  
જે વાસણમાં પાણી ભરી રાખવામાં આવે છે ત્યાં પણ પાણી બગડવાનો ધણો સંભવ છે. એકવાર ઉકાળેલું પાણી ગળી ઉઘાડું રાખવાથી તેમાં જીવડાં, કસ્ટર તથા ધુળ પડી પાણીને બગાડે છે. પાણી ઠંડું રાખવા માટે આપણા દેશમાં માટીના કુંજ વપરાય છે, પણ તે કુંજ બરોબર સાફ થઈ શકતા નથી તેથી તથા ઉઘાડા રાખવાથી પાણી બગડી જાય છે, માટે સાંકળા મ્હેંના વાસણોનો ઉપયોગ કરવો નહિ. પાણી હંમેશાં માટલાં કે ઘડામાં ભરી રાખવું અને તે માટલાંને હંમેશાં સાફ કરવાં તથા ઠંડી જગ્યામાં રાખવાં. પાણી ભરી રાખવા માટે જસતનાં પતરાંની અગર સ્વેટની ટાંકીઓ બહુ ઉપયોગી છે, પણ તેમાં બહુ ખર્ચ થાય છે. જે વાસણોમાં પાણી ભરી રાખવું તે કદી ઉઘાડું રાખવું નહિ.

૩. પાણીની વહેંચણી કરતી વખતે પાણી બગાડવાનાં કારણો—આપણા દેશમાં ઘણે ઠેકાણે બીસ્તી મારફત પાણી મગાવવાનો ગ્લાસ છે. બીસ્તી લોકો આમડાની મશ્કમાં પાણી ભરે છે. તે ગમે તેટલું ચોક્કસ પાણી લાવતો હોય પણ તેની મશ્કમાં પાણી બગાડ્યા સિવાય રહેતું જ નથી; કારણકે તેની મશ્ક સાફ રાખી શકાય જ નહિ. વળી બીસ્તીના ઘરમાં કોઈને એપી રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો તેની મશ્ક મારફત તે રોગ જ્યાં જ્યાં તેનું પાણી જાય છે ત્યાં ત્યાં ફેલાય છે. માટે પાણી ભરી લઈ જવા માટે બનતાં સુધી ધાતુનાં વાસણો વાપરવાં. હાલમાં કેટલાક અખતરાથી સામીત થયું છે કે ત્રાંબા અગર લોહનાં સ્વચ્છ વાસણમાં રાખેલા પાણીથી જંતુ ઉપર અસર થાય છે અને તેનું પાણી ચોક્કસ રહે છે.

## ૧૦૭. અસ્વચ્છ પાણીને સ્વચ્છ કરવાની રીત.

અસ્વચ્છ પાણી ધણી રીતે સ્વચ્છ થઈ શકે છે. ૧. યંત્રવડે વરાળ કરીને, ૨. ઉકાળીને, ૩. શીશ્ટરથી ગાળીને, ૪. રગડો નીચે બેસાડીને અને ૫. જંતુનાશક દવા વાપરીને.

૧. યંત્ર વડે વરાળ કરીને પાણી સ્વચ્છ કરવાની રીત—ઝેડનમાં દરિયાના પાણીની યંત્રવડે વરાળ કરી તેને ઠંડી પાડી તેનું પાણી બનાવી તે પાણી પીવામાં વપરાય છે. આપણા દેશમાં તેની રીતે વરાળનું પાણી પીવામાં વાપરવાનો આલ નથી. ઝેડનમાં કુવા ખારા હોય છે અને વરસાદ ધણું વરસેા સુધી વરસતો નથી તેથી આ રીતે પાણી બનાવે છે. લડાઈનાં બારકસેા તથા વહાણોમાં જ્યારે પાણીની તંગી પડે છે ત્યારે આજ રીતે પાણી બનાવે છે.

૨. પાણીને ઉકાળીને સ્વચ્છ કરવાની રીત—પાણીને ઉકાળવું એ ખરાબ પાણી અને જંતુઓથી થતું તુકસાન અટકાવવાની જુનામાં જુની અને સારામાં સારી રીત છે. ઉકાળેલા પાણીને સ્વાદવાળું બનાવવા માટે પ્રાયવાયુ—ઓક્સીજન ભેગવવો. ઉકાળેલા પાણીમાં જુદા જુદા રોગ કરનારા જંતુઓ મરી જાય છે.

૩. યાંત્રીક રીતથી પાણીને સ્વચ્છ કરવાની રીત—મનુ ભગવાને ધરમાલેલું છે કે પાણી કપડાં વડે ગાળ્યા સિવાય પીવું નહિ, તેમજ શુશ્રુતમાં પણ પાણીને ઉકાળીને તથા ગાળીને ચોક્કસ કરવાની રીતો આપેલી છે. તે રીતોમાંથી એક રીત રેતી અને કાંકરીથી ગાળવાની છે જેનો ઉપયોગ ધણે ઠેકાણે કરવામાં આવે છે. બે નાનાં મોટાં લાકડાનાં પીપો લઈ એકની અંદર બીજું ગોઠવવું. અંદરના પીપમાં પાણી ભરવું, તથા બે પીપની વચ્ચેના માર્ગમાં કાંકરા, રેતી અને રાખનું એક પડ બનાવવું. બંને પીપમાંથી પાણી ગળાક્રમે બહાર ત્રીજા વાસણમાં પડે છે. આ પાણીનો મેલ કપાઈ જવાથી ધણે દરજ્જે ચોક્કસ હોય છે. પીપને બદલે કાણાવાળા

બે ગોળા તથા એક સાળે ગોળો લેવો. એક સ્ટેન્ડ પર ત્રણે ગોળા ગોઠવવા. સર્વથી હેઠળ સાળે ગોળો રાખવો. સાથી ઉપરના ગોળામાં ઝીણી રેતી તથા રાખનું પડ પાથરી તેમાં પાણી રેડવું. તેની નીચેના ગોળામાં જરા જાડી રેતીનું પડ પાથરવું. ઉપરના બંને ગોળામાં અકેક નાનું કાણું પાડી તેમાં અકેક દોરી લટકતી રાખવી. તે દોરી મારફત પાણી ગળાઇને અનુક્રમે ખીજ અને ત્રીજા ગોળામાં આવશે. ગોળામાંની રેતી તથા કાંકરીને વખતો વખત ઘોષ સાફ કરવી. આ સિવાય હાલમાં બે જાતનાં ફીલ્ટરો પાણી ગાળવામાં ઉપયોગી ગણાય છે. ૧. પાસ્ચુર-ચેમ્બર લેન્ડનું અને ૨. બર્કફીલ્ટરનું. પાસ્ચુર ફીલ્ટરથી જંતુ તદ્દન ગળાઈ જાય છે અને બર્કફીલ્ટર ફીલ્ટરથી જંતુ ઘણે દરજ્જે નીકળી જાય છે.

૪. રગડો નીચે બેસાડીને પાણી સ્વચ્છ કરવાની રીત—પાણીનો મેલ પોતાની સાથે ખેંચી લઇ નીચે બેસાડવા માટે ૧૮કડી તથા ૬૦૦ યુનાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પાણીમાં આ બંને ચીજો નાખવાથી મેલ વગેરે ચીજ નીચે બેસે છે, અને નીચે જતાં જતાં પોતાની સાથે ધણાખરા જંતુ તથા પ્રાણીજ પદાર્થને નીચે ધસાડતી જાય છે.

૫. જંતુનાશક દવા વાપરીને પાણી સ્વચ્છ બનાવવાની રીત—જંતુ નાશ કરવા માટે મુખ્ય દવા પરમેન્ગેનેટ પોટેશીયમ વપરાય છે. ડૉ. નોટર અને ડૉ. ફર્થ ખાસ બલામણુ કરે છે કે “ જ્યારે કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે તો આ દવા ખાસ કરીને પાણીની સાથે મેળવવી.” તેનું વજન તેઓ આપતા નથી પણ પાણી અડધો કલાક સુધી શુદ્ધાખી રંગનું થાય તેટલીજ દવા નાખવાનું તેઓ ફરમાવે છે.

## ૧૦૮. ઋતુ પ્રમાણે પાણીનો ઉપયોગ.

હેમંત તથા શિશિર ઋતુમાં સરોવર તથા તળાવનું પાણી હિતકારી છે. વસંત અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં કુવાનું, વાવનું તથા પવેતનાં ઝરણુનું પાણી ઉત્તમ છે. વર્ષારૂતુમાં વરસાદની ધાતુનું ઝીલી લીધેલું પાણી તથા કુવાનું પાણી પીવામાં સાફ છે. શરદરૂતુમાં નદીનું તથા જે જળાશયો ઉપર સૂર્યનાં ઉષ્ણ કિરણો પડતાં હોય તેનું પાણી પીવું સાફ છે. વૈદ્ય વિધાના એક પ્રાચીન મહર્ષિ આ બાબતમાં જણાવે છે કે “ પોષ માસમાં સરોવરનું, મહા માસમાં તળાવનું, ફાગણમાં કુવાનું, ચૈત્રમાં પહાડી કુંડોનું, વૈશાખમાં ઝરણુનું, જેઠ માસમાં જમીનને ફાડી નાખે તેવા પ્રબળ વેગથી વહેનારા વહોળા-ઝોનું, શ્રાવણમાં વરસાદની ધારનું, બાદરવામાં કુવાનું, આસોમાં પહાડી કુંડોનું, અને કાર્તિક તથા માગસરમાં સર્વ જળાશયોનું પાણી પીવા લાયક હોય છે.

## ૧૦૯. પાણીના ઉપચારો.

ફક્ત પાણીના ઉપચારથી ધણું દરદો મટી જાય છે અગર તેા તેની અસર ઓછી થાય છે.

વરાળની બાફ—માથાના સખત દુઃખાવામાં પાણીના વરાળની બાફ આપવાથી માથું મટી જાય છે. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઇ ગયા હોય તે વેળા ગરમ પાણીની બાફ આપી તરતજ ઠંડા પાણીથી ન્હવડાવવાથી ફાયદો મેલમ પડે છે. શરીરે ધણું ગુમડું થાય ત્યારે પણ વરાળની બાફ ફાયદો કરે છે. બહુ થાકેલા માણસને વરાળની બાફ આપી ઠંડા પાણીમાં ન્હવડાવવાથી તેનો થાક ઉતરી જાય છે. જે માણસને ઉધ ન આવતી હોય તેને પણ તેજ રીતે બાફ લઇ ઠંડા પાણીથી ન્હાવાથી તરત ઉધ આવી જાય છે. તાવમાં બાફ લેવાથી ધણી વખત પરસેવો આવી તાવ ઉતરી જાય છે.

**ગરમ પાણી**—ગરમ પાણીથી પચુ ધણુ દરદોની શાન્તિ થઈ શકે છે. પેટનો સખત દુખાવો હોય તો પેટ પર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તુરત આરામ થાય છે. શેક કરવાની રીત—એક કાચની સખત બુચવાળી બાટલીમાં ઉકળતું પાણી ભરી બુચ મારી પેટ પર જડું કપડું રાખી તે બાટલી વતી શેક કરવો. ખુબ ગરમ પાણી પીવાથી જ્યારે ઉલટીની જરૂર હોય ત્યારે ઉલટી થઈ શકે છે. કમ-જીઆતવાળા દરદીએ રાત્રે સુતી વેળા અને સવારે ઉડી દાંતણુ કર્યા પછી ગરમ પાણી પીવું. તેથી દસ્ત સાફ આવશે.

**ઠંડું પાણી**—ઠંડા પાણીના ઉપચારો પણ ધણુ તાકાત આપવાવાળા છે. જ્યારે તાવની ગરમી મગજ પર ચડી જાય છે અને તાવતું પ્રમાણ વધી જાય છે ત્યારે ઠંડા પાણીમાં બોભેલું કપડું માથાપર રાખવાથી દરદીને આરામ મળે છે અને તાવતું જોર નરમ પડે છે. શીતળા, સીળસ તેમજ ચામડીના વ્યાધિમાં ઠંડા પાણીમાં બોંજવેલું કપડું ધણુ આરામ આપે છે. માણસને તમરી આવતી હોય તથા સન્નિપાત થયો હોય ત્યારે ખરફના પાણીમાં બોભેલું લુગડું માથે બુકવાથી ધણુ ફાયદો થાય છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસના પેટ પર ઠંડા પાણીમાં બોંજવેલો પાટો મુકવાથી દસ્ત આવે છે. જોને વીર્યપાત થતો હોય તેવો માણસ જો હંમેશાં પેડુ પર ઠંડા પાણીનો પાટો બાંધી સુવે તો ધણુ ફાયદો થશે. લોહીના આવને અટકાવવા માટે ખરફનાં પાણીનાં પોતાં અકસીર છે. નસકોરી નાકોડી ફુટી હોય તેના માથા પર-તાળવા પર ઠંડા પાણીની છાલક મારવાથી નસકોરી બંધ થાય છે.

**નાકેથી પાણી ચઢાવવાની ક્રિયા**—નાકેથી પાણી ચઢાવી ધણુ રોગને શાન્તિ આપી શકાય છે. એક નસકોરું બંધ કરી બીજો નસકોરેથી પાણી ઉપર ચઢાવવું, અને પછી બંધ કરેલ નસકોરેથી પાણી બહાર કાઢવું. બંધ નસકોરેથી પાણી ચઢાવી ગળા વાટે પણ પાણી બહાર કાઢી શકાય. આ પ્રમાણે નાકેથી પાણી ચઢાવવાની

રીતથી માથાનો સખત દુઃખાવો બંધ પડે છે, સળેખમ મટી જાય છે અને નાકના બ્યાધિ દુર થાય છે.

ડા. ક્યુની કરીને એક જમને ફક્ત પાણીના ઉપચારથી ઘણા રોગોને મટાડ્યા છે. તેણે જુદા જુદા બ્યાધિમાં ઠંડા અગર ગરમ પાણીમાં કેવી રીતે બાથ લેવા તે જણાવ્યું છે અને તેથી કેટલાંક અસાધ્ય ગણાતાં દરદો પણ મટ્યાના દાખલા મળી આવ્યા છે. તે કહે છે કે “બધાં દરદોનું મુળ હોજરી છે અને તે દરદોને મટાડવા માટે પાણીના અમુક પ્રકારના ઉપચાર એ સરસમાં સરસ ઈલાજ છે.”

વાસી જળ—રાતના ચોથા પ્રહરમાં પીધેલું જળ અસ્તિ તથા મળાશયનું શોષન કરે છે, તથા આમાજીર્ણને પચાવી પ્રાતઃકાળમાં દસ્ત સાફ લાવે છે. બરલના દરદીને રાત વાસી પાણી સવારમાં પીવાથી શાયદો થાય છે. પરંતુ જે પાણીને વાસી રાખવાનું હોય તેને ખુબ ઉકાળવું જોઈએ. બધી રૂતુમાં પ્રાતઃકાળમાં વાસી પાણી વગર ઉકાળેલું નહિ પણ ઉકાળેલું અને ઠારેલું પાણી પીવું જોઈએ. હેમંત તથા શિથિર ઋતુમાં ચોથા ભાગનું પાણી બજે તેટલું ઉકાળવું; શરદ તથા ગ્રીષ્મ રૂતુમાં અરધા ભાગનું પાણી બળી જાય તેટલું ઉકાળવું; અને વર્ષા રૂતુમાં પાણી અતિશય દોષવાળું હોવાથી સાત ભાગનું પાણી બળી જાય તેટલું ઉકાળવું. આ પ્રમાણે ઉકાળીને ઠંડું કરેલું પાણી ખાંસી, શ્વાસ, વાયુ, નવિનજ્વર, મેદ, કફ, સળેખમ, શ્વળ, ગુલ્મ, મસા, પાંડુ, સોજો, ઉદરરોગ તથા અજીર્ણને મટાડે છે.

## ૧૧૦. પાણી ક્યારે અને કેટલું પીવું !

જમતા પહેલાં પાણી પીવું નહિ. માત્ર એક અંજલી પાણી પીને અન્ન માર્ગને બીનો કરવો. જમતાં પહેલાં પાણી પીવાથી અપચો થાય છે અને એવો ટેવવાળા માણસોનું શરીર દિવસે દિવસે દુર્બળ થતું જાય છે. જમ્યા પછી તરત પાણી પીવું નહિ. જમ્યા પછી

પાણી પીનારાઓના શરીરમાં કદ વધે છે અને ચરબીના પણ વધારો થાય છે. જે સોડાનાં શરીર ચરબી તથા મેદથી ભર્યાં થયા હોય છે તેઓમાં કદાચ આ ટેવ જોવામાં આવશે. જમતાં જમતાં પાણી પીવું એટલે કે બોજનના મધ્યમાં પાણી પીવું ઘણું ફાયદાકારક છે. કેમકે તેથી જઠરાગ્નિ ખીસે છે અને મળ કાઢનારા સર્વ રસ્તા સ્વચ્છ થાય છે.

**અર્જીર્ણે મેષજં ચારિ જીર્ણેષારિ બલપ્રદમ્ ।**

**ભોજને ચામૃત્તં ચારિ રાત્રૌ ચારિ વિષપ્રદમ્ ॥**

**સારાંશ—**અછૂર્ણમાં પાણી ઓષધ બરાબર છે; બોજન પચ્યા પછી જો પાણી પીવામાં આવે તો તે બળ આપે છે; જમતી વખત વચમાં પીધેલું પાણી અમૃત સમાન ગુણ કરે છે; પણ રાત્રિમાં પીધેલું પાણી વિષ સમાન અવગુણ કરે છે. આમાં જમતાં જમતાં વચમાં પાણી પીવાની મલામલ્ય કરેલી છે પણ તે પાણી એટલુંજ પીવું કે જેટલા પાણીની અમ્ પચાવમાં જરૂર હોય. જરૂર કરતાં વધારે પાણી પીવું નહિ. જે પાણી પીવું તે થોડું થોડું એટલે ઘુંટડે ઘુંટડે બે ત્રણ વાર પીવું. બહુ તરસ લાગી હોય તેણે કાંઈ ખાવા પહેલાં થોડું પાણી પીવું. બહુ તરસ લાગ્યા છતાં તે તરસ ભાંગવા પહેલાં ખાવાથી પેટમાં દરદ થવાનો સંભવ છે. આજ રીતે ભુખ લાગી હોય તો પ્રથમ કંઈ ખાઈને ભુખની શાન્તિ કરી પછી પાણી પીવું. પાણીને બદલે દુધ પીવાની ઇચ્છા થાય તો જમીને છેવટે પીવું.

રાત્રે એટલે સુષીરિત થયા પછી પાણી પીવું નહિ. રાત્રે પાણીનું એક ટીપું પણ એક ઘડા જેટલું ગણાય છે, અને તેથીજ રાત્રે પાણી પીવાનો નિષેધ કરેલો જણાય છે. રાત્રે પાણીનું ટીપું પણ પીવું નહિ એ નિયમ જરા સખત તથા આતશયોક્તિ બરેલો લાગે, પરંતુ તેનો ભાવાર્થ એવો છે કે રાત્રે તરસ લાગે તોજ બહુ થોડું પાણી પીવું. શ્રીષ્ઠ તથા શરદ રતુમાં ઇચ્છા પૂર્વક પાણી પીવામાં હરકત નથી; પણ બાકીની રતુમાં કદ કોપવાના બયથી જેમ બને તેમ થોડું પાણી પીવું.

## ૧૧૧. ખોરાક સાથે પાણીનો મોટા જથ્થો.

ખોરાકની સાથે પુષ્કળ પાણી તથા બીજા પ્રવાહી પદાર્થો લેવામાં આવે છે, પણ તેથી ધણું નુકસાન થાય છે. આ ભૂલ દેખાવમાં નજીવી છે અને હજારો માણસો અજ્ઞાનતાથી આ ભૂલ કર્યે જાય છે. પ્રવાહી પદાર્થોની ધણી જાતો છે અને તે સર્વ જાતોના ગુણુ દોષ પણ જુદા જુદા જોવા જેઠાએ, તો પણ ખોરાકની સાથે પ્રવાહી ચીજ મોટા પ્રમાણમાં લેવાથી નુકસાન થાય છે એવો દેખીતું જ છે.

ખોરાકને પચાવવા માટે તેમાં જુદી જુદી જાતના રસ મેળવવાની કુદરતે જ જોગવાઈ કરી રાખેલી છે. દાખલા તરીકે ખોરાક ચાવતાં મોંમાં થુ'ક (Saliva) તેની સાથે મળે છે અને આપણા ખોરાકને ખાંડ જેવો મીઠો બનાવે છે. હોજરીમાંનો જઠરરસ પણ ખોરાકને પીગળાવવાની ઉપયોગી દ્રવ્ય બનેલો છે. હવે જો આપણે આપણા ખોરાકની સાથે પ્રવાહી ચીજ મોટા પ્રમાણમાં લઈએ તો ઉપર જણાવેલા શરીરની અંદર રહેલા રસો-થુ'ક તથા જઠરરસ-વધારે પાતળા પડી જાય છે અને તેથી તેની પાચન કરવાની શક્તિ નબળી પડી જાય છે. બીર વગેરે દારૂ આજ રીતે પાચનક્રિયા ઉપર ધણીજ નકારી અસર કરે છે. પાણી અને બીજા પીણાંઓ જેવાં કે ચા, કૌશી અને કોકો તથા સોડાવોટર, લેમોનેડ વગેરે એરેટડ વોટર્સ પણ ખોરાકની સાથે મોટા પ્રમાણમાં લેવાથી કંઈ ઓછું નુકસાન થતું નથી. જે લોકો ખોરાકની સાથે પ્રવાહી ચીજો મોટા પ્રમાણમાં લેતા હોય તેઓએ તેમ કરતાં અટકવું જોઈએ.

## ૧૧૨. ચા, કૌશી અને કોકોનાં પીણાં.

ચા, કૌશી અને કોકોમાં જો કે તમાકુ, દારૂ, બાંગ વગેરે બ્યસનોના જેટલો કેદ-અવગુણુ રહેલો નથી, તો પણ એ વસ્તુઓ દૂષિત છે, મનુષ્યને પૈસે ટકે નીચોવી નાખવા વાળી છે, અને પાચનશક્તિ મંદ પાડવામાં સાધનરૂપ છે, એમ તો કદાચ વિના ચાલી શકે તેમ



નથી. તે વસ્તુમાંએ અમુક પ્રકારનો કેદ તો રહેલો છેજ. આ અને કોશીનો ઉપયોગ હાલ થોડા વરસોમાં બહુજ વધી પડ્યો છે. ત્યાર પહેલાં તેનો આટલો બધો પ્રચાર હતો નહિ. કોઈ વખતે દવા તરીકે લોડો તેનો ઉપયોગ કરતા. કેટલાએક અખતરા માત્ર આ, કોશી ઉપર રહેવાના થયા છે, અને તેથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહીને વધારા નારી વસ્તુઓ ખીલકુલ છેજ નહિ. જો તેમાં દૂધ તથા સાકર નાખવામાં ન આવે તો તેમાં પુષ્ટિ આપનાર પદાર્થ એકે નથી. ચીન જેવા બેજવાણા દેશમાં આ, પીવાનો ચાલ છે. ત્યાં આ પીવો એ શાયદકારક પણ છે, પરંતુ હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં આ, કોશીની ખીલકુલ જરૂર નથી. પણ આજકાલ આ અને કોશી એ તો મોટા સન્માનની વસ્તુ થઈ પડી છે. સહેજ મળવા જઈએ કે આ કોશી હાજરજ છે.

આ, કોશી અને કોકોનાં પીણાંનો ઉપયોગ હાલમાં ધરોધર નજરે પડે છે. અતિ ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેથી બાગેજ બચી જતો હશે. ગામડામાં હજી તેનો પ્રચાર ઘણા મોટા પ્રમાણમાં નથી થયો એ સારી વાત છે; પરંતુ શહેરમાં તો દરેક માણસોને એ બસન રૂપી બલા વળગેલી જણાય છે. ખાસ કરીને ગાડી હાંકનારાઓ તથા હલકી જતના મજૂરો તો આ ગાંડીઆ ઉપરજ નિર્વાહ કરતા જણાય છે. આ કોશી તથા કોકોથી કેટલી પાવમાલી થાય છે તેનું જ્ઞાન તે લોકોમાં ફેલાવી તેમાંથી તેમને બચાવવા દેશના દરેક સુસ પુરૂષની ધરજ છે.

### ૧૧૩. ચા—Tea.

આ એ એક જાતનાં સુકાવેલ પાંદડાં છે. સુકાવ્યા પછી તે પાંદડાંને લોહાના વાસણમાં સેકે છે. સેકવાથી તેમાં એક જાતની જીવંત અને સ્વાદ આવે છે. આમાં કેશી પદાર્થ રહેલો છે, પણ તે થોડા પ્રમાણમાં હોવાથી એકદમ નુકસાન કરતો નથી. આમાં ગુણકારી વસ્તુ

કંઠે ૧ થી ૬ સુધી છે, પૌષ્ટિકત્વ સે'કંઠે ૧૫ છે, અને કમજબીયાત નાર તત્વ પણ થોડા પ્રમાણમાં છે. કાળી તથા લીલી એ બંને કારની આ એકજ જાતના ઝાડની પેદાશ છે; પણ તેની બનાવટમાં ફેર કરવાથી તેવો રંગ થાય છે. પાંદડાંને ગરમ કડાઇ ઉપર સેકવાથી ણી થાય છે અને વરણ ઉપર સેકવાથી લીલી થાય છે. કોઇ કોઇ ખતે લીલી આ બનાવાને તેમાં રંગ અથવા “ મોરથુથુ ” અથવા પ્રશીઅન બદ્યુ ” જેવી ઝેરી વસ્તુનો ઉપયોગ કરે છે.

થોડી અને નરમ આ પીવાથી શરીરમાં સુખી પેદા થાય છે, ને વધારે પીવાથી શરીરમાં ગરમી તથા હુશીઆરી આવે છે, પણ ધનો નાશ થાય છે. કેટલાએક વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરવા માટે લદ્દ આ પીએ છે પણ તેથી તેના મર્મસ્થાનો ઉપર ખરાબ અસર પડે છે.

આની સાથે દુધ નાખી પીવાથી આની કેરી અસર ઓછી પડે છે અને પોષણ પણ મળે છે. આમાં જે કંઈ થોડા ઘણા ગુણો હોવા છે તે આ છે. હોજરોને જાગ્રત કરે છે, રક્તને ઉત્પન્ન કરે છે, આમડી તથા મૂત્રાશય ઉપર ક્રિયા કરી પસીનો તથા પેસાળ પુલાસેથી લાવે છે, નરમ પડેલા જીરુસાને જાગ્રત કરી થાકને ઉતારે છે, અને ગરમી પેદા કરે છે; પરંતુ વખતો વખત આ પીવાથી કંઈ પણ લાભ મેળવી શકતો નથી. તાવ વગેરે દરદોમાં બ્યારે તમામ ારાક બંધ હોય છે ત્યારે ગરમ આ પીવાથી ઉપલા લાભો મેળવી શકાય, પણ બંધાણુ તરીકે તો કંઈ કાયદો કરે છે એવું માલમ થયું નથી.

## ૧૧૪. આ પીવાથી થતું શારીરિક નુકસાન.

આમાં મગજની શક્તિને કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ ઉશ્કેરવાનો છે કેમકે તેમાં ટેનીક એસીડ ( Tannic acid ) જેવું શરી-

રનો ધાત કરનાર દ્રવ્ય આવે છે. તેમાં પણ હોટલો તથા ફુકાનોની આ તો ધણીજ ભયંકર છે, કારણ કે ત્યાં આ ધણી વખતથી ઉકળેલી રહેતી હોય છે, અને તેમાંથી સુવાસિક તથા પૌષ્ટિક પદાર્થો તો ક્યારનાંએ ઉડી ગયાં હોય છે. ખરી વાત છે કે આ પીવાથી ક્ષણિક હુશીયારી આવે છે, પણ અંતે તો જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે, કમતાકાત આવતી જાય છે, માનસિક સ્થિતિ દુર્બલ થાય છે અને શરીર અનેક વ્યાધિને લાયક બની જાય છે. આમાં ટેનીક એસીડ સિવાય સાકર પણ આવે છે અને તેથી જઠરનું શ્લેષ્મ પડ ( Mucous membrane ) સુજી જાય છે અને તેમાંથી એક જાતનો સ્રાવ થાય છે, ખાવું ભાવતું નથી, મોળ આવે છે, ઉલટી થાય છે, અને વખતે તાવ પણ આવી જાય છે. વળી આ પીવાથી લોહીમાં યુરીક એસીડ (Uric acid) નું પ્રમાણ વધી જાય છે અને તેથી આંતરકાં તથા જઠરની ક્રિયા મંદ પડે છે.

એક ડોક્ટરે આ વિષે નીચે પ્રમાણે જણાવેલું છે. “ આ તથા કાશી પીનારા મધપાન કરનાર લોકોના જેવા તોફાની, નાચનારા, ગાનારા કે કળ્યાં કરનારા હોતા નથી; પણ આ તથા કાશી તેના પીનારાને મૂર્ખ બનાવે છે, તેમના પગને નચળા કરે છે, યાદશક્તિનો નાશ કરે છે, હૃદયમાં ચડકો પેદા કરે છે, શરીરમાં કંપ કરે છે, હાથમાં અસ્થિરતા કરે છે, અને અનિદ્રાને પેદા કરે છે. વળી આથી માથું દુઃખે છે, જીભ એસ્વાદ થાય છે, સ્વભાવ ચીડીઓ થાય છે અને મીઠાઈ ઠેકાણે રહેતો નથી. આ તથા કાશી પીનારાઓ બેલ્-વામાં મંદ થાય છે, તેમના વિચારો અસ્થિર હોય છે, અને માનસિક શક્તિ યુગાવે છે. આના વ્યસનથી અજીર્ણ, આંતરકામાં અવાજ તથા કબજીયત થાય છે અને પાચન કરનારા રસોનો અટકાવ થાય છે. આ સર્વ કારણથી જ લોકો આ તથા કાશી બહુ પીએ છે તેઓ શરીરે દુખળા રહે છે, તેમના ગાલ એસી ગયેલા હોય છે, તેમના ચહેરા મેલા હોય છે, તેઓમાં માથા દુખવાનું દરદ વધારે પ્રમાણમાં

હોય છે, તેઓમાં પિત્તને કોપ નિરંતર થયા કરે છે, તેમના વાળ જલદી ખરી પડે છે અથવા ઘોળા થાય છે. આ તથા કોફીનું વ્યસન સર્વત્ર ફેલાયું છે અને તેથી લકવો અર્દિત વા, તથા નળનાઇનાં દરદો હબરોગણાં વધી પડયાં છે. ”

આ વિષે એક વિદ્વાને એક સુંદર શ્લોક બનાવ્યો છે જે નીચે પ્રમાણે છે.—

પ્રજ્ઞેરજ્ઞેસ્તરુણજરઠેર્બ્રાહ્મણેરન્ત્યજાતેઃ ।

પૌરેગ્રામ્યેર્ન પતિવરેર્નિરગૃહેર્નિસ્વકૈશ્વ ॥

પ્રાયઃ સાર્ય નિયમિતતયાભ્યર્ચિતો ભક્તિભાવાદ્ ।

હા ! હા ! ચાહા હત કલિયુગે કર્ષતિ પ્રાણવિષ્મ ॥

અરે ડાહ્યા, મૂર્ખ, ગુવાન અને વૃદ્ધ માણસો, બ્રાહ્મણ તેમજ અત્યંત, શહેરીઓ, તથા ગ્રામ્યજનો, રાજાઓ અને ધરહીન તથા સાધનહીન લોકો ! તમારાથી નિયમિતપણે સવાર સાંજ ભક્તિભાવથી આદરને પામતી આ આ કલીયુગને વિષે પ્રાણ્ય અને દ્રવ્ય બન્નેની હાની કરે છે ! આ શ્લોક અક્ષરસઃ સત્ય છે, એમ વિચાર કરતાં સાફ માલમ પડશે.

## ૧૧૫. આથી થતી આર્થિક ખરાબી.

આથી આર્થિક ખરાબી પણ પાર વગરની છે. સને ૧૯૦૬-૭ માં આ દેશમાં પાંચ લાખ અગીઆર હજાર એકરમાં આ વાવવામાં આવી હતી અને તેમાંથી સાડી ત્રેવીશ કરોડ જેટલી ચાનો પાક થયો હતો. તે પાકમાંથી  $\frac{૧}{૩}$  ભાગ આ આ દેશમાં વપરાણી હોય તેમ ગણીએ તો પણ કરોડો રૂપીઆની આ પીવાનું વિનાશકારક ધોરણ ચાલુ થયું ગણાય. ચાની સાથે વાપરવા માટે કરોડો રૂપીઆની ખાંદ પણ પરદેશથી મગાવવી પડે છે. આ સર્વથી પૈસા તથા તંદુરસ્તીના નુકસાનનો હિસાબ રહેતો નથી. આ સર્વ આર્થિક બોળે આપણા

મરીબ દેશમાં વધારે પડતો છે એમ કહેવામાં જરાએ અતિશયોક્તિ નથી. મહાત્મા ગાંધીજીના સદુપદેશથી આજકાલ કેટલીક હોટેલો બંધ થઇ છે અને ચતી જાય છે, તથા ધણી સ્ત્રીઓમાં ચાના બહિષ્કાર માટે સખત પગલાં લેવાય છે, અને ધણી કુટુંબોમાંથી ચા પીવાનો ચાલ નીકળી ગયો છે. આવા હાનિકારક યોજનામાંથી મુક્ત થવા માટે ઉગતી પ્રજા સમક્ષ ચા, કોફી તથા કેકોનાં પીણાં કેટલાં જોખમકાર છે તે સમજાવવા સઘળા ઉપાયો લેવાની દેશના વિદ્વાનોની ફરજ છે.



## ૧૧૬. ચા વિષે એક લેખકના ઉદ્ગારો.

ચા વિષે એક લેખક પોતાના ઉદ્ગારો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“ આ હતભાગ્ય હિંદમાં વિદેશીઓની નકલ કરવાની નમણી પ્રકૃતિ એટલી હદ યોગ્ય ગણ છે કે તેને અંકુશમાં લાવતાં વિલંબ લાગશે. વિદેશીઓની નીતિ રીતિની નકલો કરવામાં નિર્વીર્ય દેશી મગજે એટલી હદ ઉપર ચડી ગયાં છે, કે હવે સ્વાત્માભિમાન, દેશાભિમાન, અને આત્મ ગૌરવ સર્વને છોડ ભૂલી ગયાં છે.

ચા જેવી જે ક્ષુદ્ર ચીજે આપણને નીલેજ બનાવ્યા છે તે ઝેરી છે, અને કોઇપણ રીતે ફાયદાકારક નથી, એમ જાણ્યા છતાં આપણે હોંસે હોંસે તે પીએ છીએ; એટલુંજ નહિ પણ તેને સ્વદેશી ચીજ માનીને તે વાપરીએ છીએ; અને જેઓ સ્વદેશી તથા બહિષ્કારના મેળાવણાઓ અને મંડળીઓ જમાવે છે તેઓ પણ ત્યાં આ ચાની ટી-પાર્ટી આપે છે.

જો હિંદુસ્તાનતાં ચાનું બેહુનું લાગુ ન પડ્યું હોત તો વિદેશી ખાંડ આટલી બધી પ્રચલીત ચાત નહિ. ખરૂં જોતાં ખાંડનો મુખ્ય વપસણ, આ છાકીણી ચાનેજ આભારી છે. આ રીતે ચાએ આપણાં

ખીસાં ઉપર જખરો બોલે નાખ્યો છે અને ધર્મથી વિરુદ્ધ કર્યા છે, તે વાત સમજ્યા પછી ચાને સ્વદેશી કહીને ઉકમાધ લેવી તે શું શરમ ભરેલું નથી ?

આટલેથીજ ચાની ખરાબી થતી નથી. આ હિંદુસ્તાનમાં પાકે છે તે વાત ખરી છે, પણ તેના ખેડુતો કાણ છે ? તે આ કેવી રીતે પકવવામાં આવે છે ? કોના લોહીના ભોગે કાણ પૈસા મેળવે છે ? અને એ માતખર ખેડુતોની નીચતા કેટલી હદ સુધી પહોંચી છે ? તેનો ચાના વાપરનારાઓએ અને સ્વદેશી ચીજ તરીકે ચાનાં વખાણ કરનારાઓએ કદી વિચાર કર્યો છે ?

આ ખનાવવાના બગીચા આસામ, નીલગીરી જેવા પ્રદેશોમાં ધણા છે. તે બગીચાના માલીકો લગભગ અંગ્રેજો જ છે. આ આ ઉગાડવા, ઉછેરવા અને તેને તૈયાર કરવાના કામ ઉપર જે મજૂરો છે તે સધળા હિંદી મજૂરો છે. તે મજૂરોની સખત મહેનત વડે કરોડો રૂપીઆની આ ઉત્પન્ન થઈ અંગ્રેજ આ વાળાઓને કરોડો રૂપીઆનો નફો મળે છે.

તે મજૂરોને ધણા હલકો પગાર આપે છે અને જ્યારે તેઓ કરાવેલું કામ કરી શકતા નથી ત્યારે તેઓને નેતરની સોટીવતી નિર્દયપણે એટલે સુધી મારે છે, કે તેમની આમડીમાંથી લોહી નીકળી આમડી રંગાઈ જાય છે તોપણ શિક્ષા બંધ કરતા નથી. આ સિવાય તે મજૂરો ઉપર અનેક પ્રકારનો જુલમ ગુજારવામાં આવે છે. સ્વરૂપવાન સ્ત્રીઓને વિષયાંધ ગોરા દેવોના કામામિમાં પાતિશ્રત્યપણાની આહુતિ આપવી પડે છે. રાજ ખુશીથી તેમ નહિ કરે તો તેને તેમ કરવાની જરૂર પડે છે. તે મજૂરોના ફાટા લેવામાં આવ્યા હોય છે. અને તેમની પાસેથી ૫ વરસનું એગ્રીમેન્ટ લખાવી લેવામાં આવે છે, તેથી તેઓ નાશી જઈ શકતા નથી. જે નાશી જાય છે તેને મજૂરોના એજન્ટો ફાટાની મદદથી પકડી પાડી તેના માલેકોને પાછા સોંપે છે, અને ત્યાં તેના પર પહેલાં કરતાં ૫થી વધારે ત્રાસદાયક જુલમ

ગુજરાતમાં આવે છે. તે ગોરાની ઉપર શરિઆત થઇ શક્તી નથી દારણ કે પોતાની સામે શરીયાત કરનારા મજુરના જડને પોતેજ હોય છે; કેમકે સરકારે તેમને થઈ કલાસ મેજસ્ટ્રેટની સત્તા આપેલી હોય છે. બંધુઓ ! દયા છે ? હૃદય છે ? તમારી જે ચાને માટે હિંદિ મજુરોને—તમારા લાચાર બાઈઓને મરણ શરણ થતાં સુધી ગુલામ-ગીરીની હાડમારી ભોગવવી પડે છે, જે ચાને માટે તેમને શરદીવાળી ગંદી જમીનમાં હલકા ખોરાક ઉપર જીવન ગાળવું પડે છે, જે ચાને માટે તેમને ચામડી શાદી લોહીની ધારાઓ વરસતાં સુધી મારખાવે પડે છે, જે ચાને માટે નિરાશ્રીત હિંદી બહેનોને પોતાના પાતિવ્રત્યની આહુતિ આપવી પડે છે, જે ચાને માટે પ્રાણુથી પ્યારા પતિ પત્નિને હંમેશને માટે બળાત્કારથી ફારગતી આપવી પડે છે, તે ભયંકર ચાને મોટાધના ડોળની ખાતર સ્વદેશી ચીજ ગણીને તમારા પેટમાં રેડતાં હજી પણ તમને કમકમાટી આવતી નથી ! “ મારે ઘેર તો રોજ ૧૦ વખત ચા ઉઠે છે. ” “ મને ચા વિના ચાલતું નથી. ” “ ચા તો મારું જીવન છે. ” “ ખાધા વિના ચાલે પણ ચા વિના તો મને નહિ ચાલે. ” વગેરે શરમ ભરેલાં વાક્યો બોલતાં હજી પણ કંઈ લાગણી ઉત્પન્ન થશે કે નહિ ! શું તમે ચા પીઓ છો ? અમે તો કહીએ છીએ કે ચાનો પ્યાલો નહિ પણ રક્તનો પ્યાલો તમે પીઓ છો ! હિંદી મજુરોની ચામડી ફાટીને જે લોહી નીકળે છે તે પીઓ છો ! શું ચાના પ્યાલામાં તમે લોહી જેવો રંગ જોતા નથી ? અમે તો કહીએ છીએ કે તે ચા નથી પણ પતિવ્રત્તા સ્ત્રીઓનાં નષ્ટ થતાં પાતિવ્રત્યનાં અશ્રુ બિંદુઓ છે. શું તમે ચાદાનીના લંકણા ઉપર તે બિંદુઓને જોતા નથી ? અમે તો કહીએ છીએ કે તે ચા નથી પણ નિર્દોષ મનુષ્યોની હાથ વરાળ છે. શું તમારા ચાના ભરેલા પ્યાલામાંથી નીકળતી વરાળ તમને તે વાતનું બાન કરાવતી નથી ? શું તમને ચા પીતી વખતે ગરીબ મજુરોની પીઠ ઉપર પડતા ચાણુકના મારતું હજી પણ સ્મરણ નહિ થાય ?

મારા સ્વદેશી ખાંધવો ! ચાલો આપણે પ્રતિજ્ઞાઓ કરીએ કે ધર્મબ્રષ્ટ વિદેશી ખાંડની મોટી મા, દેશીઓનું રક્ત, સતીઓના શ્રાપ, બાળકોની ગાળ, ગરીબોની હાય-ચા ! અમે અમારી જીંદગીમાં કદી પણ પીશું નહિ ! બીજાઓને પીતા અટકાવી સ્વદેશ સેવા બજાવવા ચત્નો કરીશું. હૃદય વિનાના દેશી શેઠીઆઓની આગળ રડીને, તેમને પગે પડીને, કાલાવાલા કરીને, સમજાવીને, કરગરીને, તેમના હાથથી થતાં આ પાપથી તેમને બચાવવા પ્રયત્ન કરીશું. ઇશ્વર આ કામમાં અમને સહાયતા આપે ! અસ્તુ.”

## ૧૧૭. કૉફી-બુંદદાણા—Coffee.

કૉફીના છોડની ઉંચાઇ ૮ થી ૧૨ ફીટ સુધીની છે. જે છોડને કાપ્યા વિના ઉગવા દેવામાં આવે તો તે ૧૫ થી ૨૦ ફીટ સુધી ઉંચો જી શકે છે, પણ કૉફીના છોડને આટલા બધા ઉંચા ઉગવા દેવામાં આવતા નથી. તેને કાપી નાખવાથી જમીનમાંથી છોડને મળતું પોષણ જળને આપવામાં આવવામાં આવે છે, અને આ રીતે ફળ મોટાં તથા કસવાળાં થાય છે. કૉફીના ફળ તેજ બુંદદાણા પાકે છે ત્યારે તેને ભરડી તેના છોડાં ઉતારી નાખવામાં આવે છે. આ બુંદદાણાને થોડા રીતે સેકી તેનો બૂકો કરી કૉફી બનાવવામાં આવે છે. મોખાની કૉફી સૌથી ઉંચી ગણાય છે.

કૉફીના ગુણદોષ લગભગ ચાને મળતા જ છે. કૉફી ચાકી ગયેલા માણસને ચાલાક બનાવે છે અને ઉન્નત કરવો હોય ત્યારે તે બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. કૉફી શરીરના અવયવોને જ્ઞાન્તિ આપે છે અને મગજને ઉત્કેરે છે. ઘણા થાકમાં તથા અશીલુમાં જે ઘેન ચઢે છે તે ઉતારવામાં કૉફી સારી અસર કરે છે. સાંધાના દુઃખાવામાં તથા પગમાં કળતર થતી હોય તેમાં પણ કૉફી સારો ગુણ આપે છે; પણ કૉફીના આ સર્વ ગુણો જે લોકો તેનું નિત્ય સેવન કરે છે તેને બીલકુલ શાબ્દે કરતા નથી પણ ઉલટા નુકસાન કરે છે.



જેમ લીલી ચા બનાવવા માટે તેની ઉપર રંગ ચઢાવવામાં આવે છે તેમ કૌશીમાં ઘેરા રંગ લાવવા માટે ચીકારી નામના મૂળીઆનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે. કૌશીના વેપારી નફો લેવા કૌશીમાં ચીકારીનો ભેગ ભેળવે છે તેમ ચીકારીના વેપારી પણ ચીકારીમાં રંગ, ગાજર અગર ઇંટના બુકાનો ઉપયોગ કરે છે.

૧૧૮. ચા અને કૌશીનું પ્રથક્કરણ દર ૧૦૦ ભાગમાં.

પદાર્થો.	ચા-મલડરના પ્રથક્કરણ પ્રમાણે.	કૌશી-પૈનના પ્રથક્કરણ પ્રમાણે.
૧. પાણી.	૫	૧૨
૨. ગુંદર. ખાંડ,	૨૧	૧૫ $\frac{૧}{૨}$
૩. ઝલુટન.	૨૫	૧૩
૪. થીન.	$\frac{૧}{૨}$	$\frac{૩}{૪}$
૫. ચરબી અને તેલ.	૩	૧૩
૬. ટેનિક એસિડ.	૧૫	૫
૭. કાષ્ઠતંતુ.	૨૪	૩૪
૮. ક્ષાર-રાખ.	૫ $\frac{૧}{૨}$	૬ $\frac{૩}{૪}$

ડૉ. કેલોગ એમ. ડી. જણાવે છે કે “ દારૂના વ્યસન કરતાં પણ હાલમાં ચા, કૌશી વધારે નુકસાન કરી રહ્યાં છે. એટલા માટે વ્યસન નિષેધક મંડળીઓએ લોકોમાં તે વિષે વિશેષ અજવાળું પાડવા જરૂર છે. ”

૧૧૯. દશ કરોડ રૂપિયા ચા કૌશીમાં.

હિંદુસ્તાનમાં ચા પીવાનો શોખ દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. ચાના બગીચાવાળાઓ મોટે ભાગે વિદેશી હોય છે અને તેઓએ હિંદમાં ચાનો ખપ વધારવા માટે સને ૧૯૧૬માં ૩૧ દોઢ લાખ નોખા

કાઢ્યા હતા, જેના પરિણામમાં તેજ વર્ષમાં આશરે સાડા ત્રણથી ચાર કરોડ રૂપિયાનો ચા હિન્દમાં વેચ્યો હતો. ૧૯૧૭ માં સવાબે લાખ રૂપિયા બાળુએ મૂક્યા હતા પણ તે વર્ષમાં કેટલો ચા વેચાયો તેનો રીપોર્ટ બહાર પડેલો ન હતો. એવો અડસટો કાઢવામાં આવે છે કે ચા પાછળ આશરે ૪ કરોડ અને વિદેશી ખાંડ પાછળ ૬ કરોડ મળી ૧૦ કરોડ રૂપિયા ફક્ત ચા, કૌંફી પાછળ ખરચવામાં આવે છે. બદલામાં ચા, કૌંફીનું દાસત્વ તથા નખળી પાચનશક્તિ મળે છે. દરેક સમજી માણસે પોતાના ઘરમાંથી ચા કોફી તથા કોકો જેવાં વિનાશકારક પીણાંનો જેમ અને તેમ જલદીથી બહિષ્કાર કરી આરોગ્ય તથા ધનનું રક્ષણ કરવું ઘટે છે. જે ધનનો ઉપયોગ પરદેશીઓનાં ખીરસાં તર કરવામાં થાય છે તે ધનનો ઉપયોગને દેશમાં વિદ્યા હુન્નર વગેરે વધારવામાં થતો હોય તો કેવું સાફ !

## ૧૨૦. કોકો—Cocoa.

કોકોનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં ચાના ઉપયોગ જેટલો વિશાળ પ્રમાણમાં થયો નથી તેનું કારણ તે ચા કરતાં કંધક મોંઘો છે, તોપણ જે કોકો ચાલુ જમાનામાં પોતાને ‘ ફેશનેબલ ’ કહેવડાવે છે તેઓને ત્યાં કોકો પૂર્ણ સત્તા ભોગવે છે. ચાની પેઠે કોકો પણ પાચનશક્તિને મંદ પાડે છે તેમાં પણ નિશો રહેલો છે. કેમકે જેને તેનું વ્યસન પડે છે તે તેને મુકી શકતો નથી. કોકો પીવાથી ચામડી જઠૂર અને છે, કોહી તથા બળ ક્ષીણ થાય છે અને વિર્ય કે જેનો સંગ્રહ દરેક મનુષ્યે કરવોજ જોઈએ તેને હરી લે છે.

કોકોની ઉત્પત્તિ વિષે જો જાણવામાં આવે તો જેઓનાં હૃદય દયાળુ હોય છે તેઓ કદી તેનો ઉપયોગ કરેજ નહિ. જે ઠેકાણે કોકો પેદા થાય છે ત્યાં સીદીઓ ઉપર એટલો બધો જીલમ ગુનરવામાં આવે છે, કે જો તે આપણે નજરે જોઈએ તો ચક્રી આવે અને તે પીવાની કદી ઇચ્છા ન કરીએ. કોકોનાં ખેતરોમાં ગીરીમીટીઆ મજુરો

ઉપર ચતા જીલ્લો વિષે મોટાં મોટાં પુસ્તકો રચાયાં છે. જે વસ્તુ મનુષ્યોનાં અંતઃકરણો બાળીને રક્ત ચૂસીને પકાવવામાં આવે છે તે વસ્તુ મનુષ્ય જાતને પુષ્ટિ આપીજ કેમ શકે ?

કોકોમાં આ કોશીના દોષો પણ રહેલા છે. કોકોનો અતિ ઉપ-યોગ પૈસા તથા આરોગ્યનો નાશ કરવાવાળો છે. જે લોકો આ કોશી અગર કોકોમાં પોતાનાં નાણાંનો વ્યય કરે છે તે લોકો જો તે વસ્તુને બદલે દુધ લેવામાં વ્યય કરે તો તેમના આરોગ્યનું ધણી સારી રક્ષણ થઈ શકે; તેમ છતાં જે લોકોને તેના વિના ચાલતુંજ ન હોય તે લોકોએ તુલસીની નિર્દોષ અને પુષ્ટિકારક આ પીવાનો ચાલ દાખલ કરવો. તેથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહેશે અને તુલસીમાં શક્તિ આપવાનો ગુણ હોવાથી શક્તિ પણ મળશે. પરંતુ જેને તે આ અતિ ગરમ લાગે તેણે ધઉને બરાબર સાફ કરી ચુલાપર બુંદદાણાની માફક સેકી તેનું ચૂર્ણ બનાવી તેનો આ બનાવી તે પીવો. આવી રીતે બનાવેલો ધઉનો આ પણ પુષ્ટિકારક છે. આ ચાથી તંદુરસ્તી તથા પૈસા બંનેનું રક્ષણ થઈ શકશે.

## ૧૨૧. સોડા, લેમોનેડ.

સોડા લેમોનેડ વગેરે હવા ભરી બનાવેલાં પીણાઓમાં, પાણી સાથે કંઈકે ક્ષાર, ખાંડ, સ્વાદિષ્ટ ચીજો તથા કાર્બોનીક એસીડ ગેસ નામની હવા મેળવેલી હોય છે. આ ગેસથી પાણીમાં ચોક્કસ જાતનો ચળકાટ આવી તેનો સ્વાદ સુધરે છે, જે સોડા વગેરે બનાવવાના સંચાઓમાં કોઈ ભાગોમાં સીસું ન હોય અગર તો તે પાણીમાં ઓગળે નહિ એટલે કે પાણી સાથે સીસાનો ભેગ ન બળે તેમ હોય તો તેવાં હવા ભરીને બનાવેલાં પીણાંઓ કોઈ રીતે ગુક્કાન કરતાં નથી. પણ સાદા ચોક્કમાં પાણી કરતાં સોડા લેમન પીવો વધારે સલામત છે એમ ધારવું ખોટું છે. પાણીમાં થોડીક કાર્બોનિક ગેસ મેળવી તેથી કંઈ તેમાંનાં જંતુઓ મરી જતાં નથી; માટે જ્યાં

પાણીમાં જંતુઓ હોવાનો શક હાય ત્યાં ગમે ત્યાંનાં પાણીમાંથી બનાવેલાં સોડા લેમન પીવા કરતાં સાદું પાણી ઉકાળીને પીવું તે વધારે સલામતી ભરેલું છે.

સોડા લેમનની બાટલીમાં તેના મ્હોં આગળ જે રબરની રીંગ હોય છે તેમાં જંતુઓ બરાધ રહેવાનો સંભવ છે. તે બાટલીઓ અનેકને મોઢે મંડાય છે, જેમાંના કેટલાક રોગી હોય છે. તેમનાં મ્હોં મારફત પેલી રબરની રીંગમાં તે રોગનાં જંતુઓ બરાધ રહે છે અને તે રીતે સોડા લેમનની બાટલીઓ રોગ ફેલાવવાનું સાધન થઈ પડે છે. વળી સોડા લેમનની બાટલીઓ પણ દરેક કારખાનામાં જોઈએ તેટલી સાફ થતી નથી. ઇંગ્લંડ જેવા સુધરેલા દેશમાં પણ સોડા લેમનનાં પાણીની તપાસ કરતાં ઘણાં કારખાનામાં સોડા લેમનનાં પાણી નુકસાનકારક જંતુઓવાળાં માલમ પડ્યાં હતાં. જ્યાં સ્વચ્છતા વિષે પુરેપુરી કાળજી રાખવામાં આવે છે ત્યાં આવું હોય તો આપણે દેશ કે જેની અંદર સોડા લેમનનાં કારખાનાં ઘણાં અગ્રાન માણસોથી ચલાવવામાં આવે છે તેના પાણીમાં કેટલાં નુકસાનકારક જંતુઓ હોવા જોઈએ તેનો તો વાંચનારાઓએ જ ખ્યાલ કરવો. સર્વથી ઉત્તમ પીણું સ્વચ્છ અને ઉકાળેલું સાદું પાણી છે.

## ૧૨૨. દારૂ-Liquor.

દારૂ એ માણસના સ્નાયુઓને કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ ઉશ્કેરનારી ચીજ છે. તેમાં નિશો કરનાર કેફી પદાર્થ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં રહેલો છે. દરેક ધર્મમાં દારૂની તથા દારૂ પીનારની ઘણીજ નિંદા કરેલી છે. કોઈ ઠેકાણે અગર કોઈ ધર્મમાં દારૂ પીવો ઉત્તમ છે એમ જણાવેલ નથી. દારૂથી શ્રીકૃષ્ણ જેના નાયક હતા તેવા યાદવ વંશનો નાશ થયો છે. દારૂથી મોટાં મોટાં રાજ્યોની સત્તા નાશ પામી છે. લાખો દારૂડીઆ પાયમાલ થઈ ગયા છે, થઈ જાય છે અને

થઈ જશે. દારૂ પીનારને નથી રહેતું પોતાનું બાન, કે નથી રહેતું આસપાસની વસ્તુસ્થિતિનું બાન નથી, રહેતું પોતાની નાતનું બાન, કે નથી રહેતું પોતાના કુટુંબનું અભિમાન. દારૂડીઆઓ પોતાની સ્ત્રી તથા માતા વચ્ચેનો તફાવત ઘણી વખત ભૂલી જાય છે. દારૂડીઆઓ આ પૃથ્વી ઉપર કેવળ ભાર રૂપજ છે એમાં કાંઈ પણ સંશય નથી. જે માણસો કુલીન હોય છે, જેની તહેનાતમાં દાસ દાસીઓ હાજર રહે છે, તેવાઓ પણ જ્યારે દારૂ પીએ છે ત્યારે એ બદામના બની જાય છે. મોટાં શહેરોમાં અને કદાચ દારૂડીઆઓ ગટરોમાં પડેલા નજરે આવે છે.

દારૂના કેશમાં માણસો ન કરવાનું કરી બેસે છે. પોતાના મનને કાણુમાં રાખી શક્તા નથી અને તેથી જેમ તેમ બકરી જવાય છે. ગાળો બાંડે છે અને તદ્દન બેશરમ આચરણ કરે છે. જે માણસને દારૂની લત લાગે છે તે જાણવા છતાં પણ, પોતાને અતિશય નુકસાન થયું હોય છતાં પણ તેમાંથી છુટી શકતો નથી. “પહેલી વખત તો મને ખબર નહોતી તેથી નુકસાન થયું પણ હવે તો હું” બરાબર સાવચેત રહીશ.” આ પ્રમાણે તર્ક બાંધી વખતો વખત દારૂમાં ફસાય છે. તે એટલે સુધી કે ધન ધાન્ય, ઘરખાર, સ્ત્રી, છોકરાં સર્વે ગુમાવી બેસવા છતાં પણ તેમાંથી છુટી શકાતું નથી.

કેટલાએક લોકો દવા તરીકે દારૂ લેવામાં હરકત નથી માનતા. પણ જે તેઓને દારૂ વગર ચલાવવું હોય તો ચલાવી શકે. યુરોપ જેવા ઠંડા દેશમાં ત્યાના વતનીઓ કદાચ શરીરને ગરમ રાખવા માટે દારૂનું પ્રમાણસર સેવન કરે તેથી આપણા ગરમ દેશમાં પણ તેનું અનુકરણ કરવું એ કાંઈ ઉચીત કહેવાય નહિ. દારૂનું નિયમિત સેવન કરવાથી પણ કોઈ પ્રકારનો લાભ થતો હોય તેવું કોઈ સિદ્ધ કરી શકતું નથી. જે પદાર્થો હાનિ કરવાવાળા છે તે તો હાનિ કર્યા કરે છે જ. ઝેર પીને દુધથી થતા લાભોની આશા રાખવી બ્યર્થ છે, તેમ દારૂથી લાભની આશા રાખવી આકાશ કુસુમવત છે. હિંદુસ્તાનમાં ઘણાએ માણસો એવા છે કે જે દવામાં પણ દારૂનો ખીલકુલ ઉપયોગ કરતા

નથી. શું તેવા મનુષ્યો અકસ્માત મરી જાય છે ? અને દારૂ ભેનારા જીવીજ શકે છે ?

### ૧૨૩. દારૂથી થતી ખરાબી.

દારૂનો ખેહ ઉપયોગ કરનારા એક કુટુંબમાંથી ઉતરી આવનારી પહેલી ઓલાદ માંહેના સેંકડે ૭૭ ટકા જેટલા માણસો ઉપર તેની અસર થાય છે. અને તેમાં મોટી ખોડ ખાંપણ માલમ પડે છે. તે ઓલાદ પણ જો દારૂનો ઉપયોગ ચાલુ રાખે તો પછીની ઓલાદમાં સેંકડે ૯૬ માણસો ખોડ ખાંપણવાળા નીકળશે, અને જો કદાચ તે ઓલાદ પણ દારૂ ચાલુ રાખે તો ત્યાર પછીની ઓલાદમાં એક પણ માણસ એવો નહિ અવતરે કે જે ડાહ્યો, અક્ષલવાળો અને તંદુરસ્ત હોય. તેની સઘળી પ્રજા ઘેલી, ગાંડી અને મૂર્ખી પેદા થશે. વળી દારૂ પીનારને જ્યારે આંકોહોલની મંપૂર્ણ અસર થાય છે ત્યારે તેનો અહેરો લાલ થઈ જાય છે, અને તેની ચામડી ગરમ થઈ જાય છે, કારણ કે શરીરના સઘળા ભાગોમાં લોહીની ધારી નસો છે અને અંતકરણનો દરેક ધબકારો ઝીણી રંગોની જાળમાંથી લોહીને ઠેલે છે, તેથી દારૂ પીનારના અહેરા ઉપર લેહી ઠેલાઈ આવીને અહેરો લાલ થઈ જાય છે.

જે લોકો આંકોહોલના માદક તત્વવાળા હલકા દારૂ પીએ છે તેઓના શરીર પર આવાં લક્ષણો સ્પષ્ટ દેખાય છે, અને હજારો દારૂડીઓ દારૂની અસરથી અસાવધ, ખેમાન અને ગાંડા બની જાય છે, અને હજારો દારૂડીઓનાં મૃત્યુ અકાળે થાય છે.

મુસલમાનના કુરાનમાં દારૂનું ઘણુંજ પ્રાયશ્ચિત ફરમાવેલું છે, અને તે રીતે હિંદુ, ખ્રીસ્તી તેમજ ખ્રિસ્ત તથા અન્ય લોકોના ધર્મ ગ્રંથોમાં દારૂ પીવાનો નિષેધ કરેલો છે. કેાઈ પણ જાતના ધર્મશાસ્ત્રમાં દારૂ પીવાની આગ્રા આપેલી દેખાતી નથી, છતાં પણ નવાઈની વાત છે કે દારૂનો વપરાશ આજકાલ બહુ વધી પડ્યો છે.

આપણા દેશના લાખો નિર્ધન લોકો અને ખાસ કરીને મીઠા મજૂરો હલકા દારૂના દુષ્ટ વ્યસનમાં ફસાઇ પડ્યા છે. તેઓ પોતાનાં શરીરનીજ નહિ પણ પોતાની આંલાદની, કુટુંબની, આત્મની, બુદ્ધિની અને પૈસાની તથા દેશની પણ પાયમાલી કરે છે.

દારૂથી હોજરી, મુત્રપિંડ, પિત્તાશય, મન તથા માનેન્દ્રિય બગડે છે. દારૂથી પાત્રન ક્રિયા બગડે છે. તેની ખાત્રી નીચ્છો પ્રયોગ કરી જોવાથી થશે. એક દારૂથી બરેલો પ્યાલો લો અને ખીજો પાણીથી બરેલો પ્યાલો લો. બંનેમાં અકેક રોટલીનો ટુકડો નાખો. થોડીવાર પછી પાણીમાં નાખેલ રોટલી ઓગળી ગએલી માલમ પડશે પણ દારૂમાં નાખેલ રોટલી તેવી ને તેવી રહેશે.

### ૧૨૪. દારૂએ વાળેલું સત્યાનાશ.

વિલાયતમાં બાળકો ઉપર થતું ઘાતકીપણું અટકાવવા માટે એક મંડળી ઉભી થઇ હતી. તેણે આસરે ૪,૦૦,૦૦૦ ચાર લાખ કેસો નોંધ્યા હતા. તેમાંથી ૨,૦૦,૦૦૦ બે લાખ કેસો દારૂને લીધે ગુજરતા ઘાતકીપણાના હતા. ઇંગ્લાંડમાં દારૂના વ્યસનથી લોકોનું મરણ પ્રમાણ દર હજારે ૧૮ નું સરાસરી આવે છે. ત્યાં દારૂથી દર વર્ષે સરેરાસી ૧,૨૦,૦૦૦ માણસો મરણ પામે છે. એકલા ઇંગ્લાંડમાં સને ૧૮૫૫ થી સને ૧૮૮૦ સુધી ૨૫ વખમાં ૧૫,૦૦,૦૦૦ પદર લાખ માણસો ફક્ત દારૂના વ્યસનથી જ મરી ગયાં હતાં. આ હિસાબે ૨૫ વર્ષમાં આખી દુનિયામાં ૧ કરોડ માણસો દારૂથી મરવા જોઇએ. અમેરિકામાં ૧૯૦૨ માં ૨ લાખ સ્ત્રીઓ અને ૧૦ લાખ છોકરાં વારસ વગરનાં થઇ પડ્યાં હતાં.

ધોખી, મોચી, ગોલા, ધાંચળ અને કોળી વગેરે હલકી કોમના લોકોમાં દારૂ પીવાનો ચાલ ધમધાકાર દાખલ થઇ ગયો છે.

ગરાસીઆઓ અશીલુના હાલજી બંધાણી હતા. અશીલુમાં પોતાની જાગીરો ગુમાવી, પણ હવે અશીલુનું સ્થાન દારૂએ લીધું જણાય છે,

સાધારણ માણસો કરતાં મીલ મળુરો વધારે કમાય છે, કારણકે સાધારણ માણસના આખા કુટુંબમાં એક, બહુ તો બે માણસ જ કમાણી કરી શકે છે, અને તેઓને ગુજરાન આપ્યા કુટુંબનું કરવું પડે છે, પરંતુ મીલ મળુરને ત્યાં તો પોતે, પોતાની સ્ત્રી અને છોકરાં સર્વ કમાઈ શકે છે તોપણ તેની સર્વ કમાણી દારૂમાં તણાઈ જાય છે. વળી દારૂ પીવાની ટેવ પડ્યા પછી મળુરો વધારેમાં વધારે ૫૮ વર્ષ જીવી શકે છે.

ફેબ્રુઆરી ગુન્હાઓનો, જોશોનો અને દવાખાનાઓનો વધારો દારૂના વ્યસનના વધારામાંથી થયો છે.

દારૂ પીનારાઓ ઉપર મોટો અંકુશ મુકવા જરૂર છે. દેશનો ધણો પૈસો દારૂ વાટે બહાર તણાઈ જાય છે. મરડી અને ચેપી રોગોથી આપણે ત્રાસ પામીએ છીએ, પણ દારૂ જેવી મહામારીનો આપણે વિચાર મણુ નથી કરતા એ નવાઈ જેવું છે.

કેફી પદાર્થો પાછળ એક અમળનો ખર્ચ થાય છે. એવું માલમ પડ્યું છે કે દારૂ, તાડી, અફીણ, કોકેન વગેરે માદક પદાર્થો પાછળ હિંદમાં આશરે એક અમળ રૂપિયાનું ખર્ચ થાય છે અને તેને બદલે ગરીબી, શરીરની નબળાઈ, મગજની ખુશરી અને દુંદા આયુષ્યની ખરીદી થાય છે.



## ૧૨૫. જુદી જુદી જાતના દારૂમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણ.

દરેક કેશી દારૂમાં ‘આલ્કોહોલ’ (Alcohol) રહેલો છે અને તેની સાથે કેટલેક કિત્તન કરે તેવા ‘ધયર’ નામના બીજા પદાર્થો પણ પાણીમાં મિશ્રિત થઈને રહેલા છે. તે સિવાય દારૂને રંગ, સ્વાદ અને વાસ આપવા માટે બીજા કેટલાક પદાર્થો તેમાં ઉમેરવામાં આવે છે. કેટલાક દારૂમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે:—



દાડની જાત.	સેંકડે પ્રમાણ.	દાડની જાત.	સેંકડે પ્રમાણ.
બિસ્કી.	૫૦ થી ૬૦ ટકા.	બરગન્ડી.	૧૦ થી ૧૪ ટકા.
આન્ડી.	૫૦ થી ૬૦ „	કસેરેટ.	૮ થી ૧૭ „
રમ.	૬૦ થી ૭૬ „	સેમ્પેન.	૫ થી ૧૩ „
પોર્ટવાઇન.	૪૫ થી ૬૦ „	એલ.	૩ થી ૧૦ „
શેરી.	૧૭ થી ૨૫ „	બીર.	૪ થી ૧૦ „

આલ્કોહોલ ગમે તે રીતે જ્યારે હોજરીમાં જાય છે ત્યારે પહેલ વહેલાં લોહીની ઝીણી બારીક રંગો તેને ખેંચી લે છે. આ રંગોની જુદી જુદી શાખાઓ હોય છે. તેની મારફત તે મોટી નસોમાં જાય છે, અને ત્યાં થઈને લીવરમાં જાય છે. લીવરમાંથી અંતઃકરણમાં અને ત્યાંથી ફેફસાંમાં થઈ પાછો અંતઃકરણમાં આવે છે. અહિંથી તે શરીરના દરેક ભાગમાં પ્રસરે છે.

જ્યાં સુધી આલ્કોહોલ હોજરીમાં રહે છે ત્યાં સુધી વાદળીની માફક હોજરીમાં રહેલા પદાર્થને ચૂસી લે છે. આલ્કોહોલ નસોમાં આવ્યા પેહેલાં પાણીની સાથે મિશ્રીત થવો જોઈએ, નહિ તો તેમાંથી પસાર થતાં ટુસકેલી નડે છે. જ્યારે કોઈપણ નકર ખોરાક હોજરીમાં જાય છે ત્યારે તેની પહેલી અસર લોહીને ડુલાવવાની થાય છે, અને તેમાં થઈને પ્રવાહી રૂપમાં બહાર આવી ખોરાકની સાથે મળી તેને પચાવે છે, એટલે કે ખોરાકને ચૂસી શકાય એવી સ્થિતિમાં તેને લાવે છે. જો વાઇન અને આન્ડી સિવાય કંઈ પણ લેવામાં ન આવ્યું હોય તો તે હોજરીમાંથી પાણીની માફક બહાર આવે છે, અને આંખમાં ઝોકો વાગવાથી જેવી રીતે આંખમાંથી પાણી નીકળે છે તેવી રીતે હોજરીમાંથી પાણી બહાર નીકળે છે. આ પાણી વાઇનની સાથે મળી જાય છે અને પછી લોહીની નસોમાં જાય છે. જો ખોરાકની સાથે વાઇન લેવામાં આવે તો તેની સાથે તે મળી જાય છે અને હોજરીમાં મોટા પ્રવાહી રસ ઉત્પન્ન કરે છે, અને તેથી વાઇનની ચૂસવાની શક્તિ ઘણી ઓછી થાય છે અને આ રીતે તે હોજરીને ઘણું નુકસાન પહોંચાડે છે.

જો દારૂનો એક ખાલો પીધા પછી હોળરીને તપાસવામાં આવે તો માલમ પડશે કે તેની અંદરની જે બાજુ વાઇનના સંબંધમાં આવેલી હોય છે તે ધણીજ લાલ થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે આલ્કોહોલથી હોળરીની સ્થિતિમાં ધણા હાનિકારક ફેરફારો થાય છે; જેના પરીણ-મે બહુ દારૂ પીનારાઓનાં મૃત્યુ અકાળે થાય છે.

## ૧૨૬. તમાકુ—Tobacco.

તમાકુનો ઉપયોગ ત્રણસો વર્ષ પહેલાં અમેરીકામાં થતો હતો. દેખાદેખીથી ત્રણસો વરસમાં તમાકુનો ઉપયોગ એટલો બધો વધી પડ્યો છે કે એવું એક ગામડું નહિ હોય કે જ્યાં તમાકુનો ઉપયોગ નહિ થતો હોય. જ્યાં ગામડાની વાત કરવામાં આવે છે ત્યાં શહેરની તો વાતજ શી કરવી ? તમાકુનો આટલો બધો ફેલાવો થવાનાં મુખ્ય કારણોમાં દેખાદેખીજ છે. જનસ્વભાવ એવો છે કે કોઇ પણ નકારી વાત ઉપર તેના મનની પ્રવૃત્તિ જલદી થઇ જાય છે. વળી તમાકુ એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં નવાઇની વસ્તુ તરીકે ફેલાણી અને ચડતા ચડતીથી લોકો તેનો છુટથી ઉપયોગ કરતાં ગીખ્યા.

તમાકુનો ફેલાવો—એવી ગણતરી કરવામાં આવી છે કે એકલા વર્જિનીઆ દેશનાં તમાકુ એક કરોડ વીસ લાખ શેર ઉત્પન્ન થાય છે. ઈંગ્લાંડમાં ત્રણ કરોડ શેર તમાકુ જાય છે. ઇંગ્લાંડના લોકોની સંખ્યાના પ્રમાણમાં દરેક માણસ ઓગણીસ ઓંસ તમાકુ વાપરે છે, જેના ખર્ચ લગભગ દરેક માણસ દીઠ પાંચ રૂપિયા થાય છે. ફ્રાન્સમાં દર માણસ દીઠ સાડાઅઢાર ઓંસ તમાકુ વપરાય છે. બેલ્જિઅમમાં તેથી પણ વધારે વપરાય છે. જ્યાં સુધરેલા દેશોનો હિસાબ આટલો આવે તો પછી આપણા દેશનું તો પૂછવું જ શું ? હાલમાં પૃથ્વી પરના એંશી કરોડ માણસો તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે. તમાકુનું વર્ણન આપણા પ્રાચીન ગ્રંથમાં નથી. ફિરંગી લોકો આપણા દેશમાં યુગપથી તે લાવ્યા છે એવું માલમ પડે છે. તમાકુ મોટા બસનની

વસ્તુ થઈ પડી છે, તેથી આપણા દેશમાં પણ તેનો પાક કરવા મંડ્યા છે. તમાકુની બે જાત છે—(૧) જંગલી તમાકુ. (૨) વર્જની-આની તમાકુ.

જંગલી તમાકુનાં ઝાડ આશરે ત્રણ-ચાર ફીટ ઉંચા થાય છે. તેનાં પાંદડાં નાનાં પણ પહોળાં અને કુલ નાનાં થાય છે. વર્જની-આની તમાકુનાં ઝાડ પાંચ-છ ફીટ ઉંચાં થાય છે. તેનાં પાંદડાં લાંબાં અને કુલ મોટાં થાય છે. તમાકુની આ જાત વખણાય છે.

તમાકુમાં કેરી પદાર્થો—તમાકુમાં ત્રણ પ્રકારનાં કેરી પદાર્થો જોવામાં આવે છે. (૧) તમાકુમાં નીકોટીન નામનો ચીકણો તેલ જેવો પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે. તે બહુ ઝેરી છે. તેમાં તમાકુની વાસ આવે છે અને તીખો હોય છે. તેનું એકજ ટીપું કુતરાને આપ્યું હોય તો કુતરો મરી જાય છે. તે ઝેર તાપથી ઉડી જાય છે. (૨) તમાકુમાં ખીન્ને તેલ જેવો કડવો પદાર્થ રહે છે. મ્હોં ઉપર મુકવાથી તમાકુના જેવીજ અસર થાય છે. નાકે લગાડવાથી છીંક આવે છે અને ખાવાથી ફેર તથા ચક્રર આવે છે અને ઉલટી થાય છે. (૩) તમાકુમાં તીખાશવાળું તેલ રહે છે. આ તેલ ઝેરી છે. તે ઉડી જતું નથી, તેનું એક ટીપું ખીલાડીને બે મીનીટમાં મારી નાખે છે. આ ત્રણ પ્રકારનાં ઝેર તમાકુમાં રહે છે, પણ તાપમાં તે ઉડી જાય છે, તેમજ ઘણા થોડા પ્રમાણમાં હોવાથી માણસને તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી મારી નાંખતા નથી; તોપણ આ ત્રણ તત્વો તમાકુ પીનાર ઉપર અસર કરે છે. જે લોકો તમાકુ બહુ પીએ છે તેમનામાં હંમેશાં નીશો રહે છે અને તેનું શરીર વહેલું બગડે છે.

૧૨૭. તમાકુનો ઉપયોગ અને તેથી થતી ખરાબી.

(૧) સુંઘવામાં (૨) ખાવામાં (૩) પીવામાં.

તમાકુ સુંઘવાથી નીશો ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં આવે છે, અને કેટલીક વખત માથાના દરદ તથા સળેખમને શાન્ત કરે છે; પણ તેના

વખતો વખતના ઉપયોગથી કશો ફાયદો મેલમ પડતો નથી. એના અતિ યોગથી નાકની અંદર આંદી અને માથાનાં, ગળાનાં અને પેટનાં દરદો થાય છે, વળી છીંકણી સુંઘવાથી ઘ્રાણેન્દ્રીય તથા સાદને ઇજા થાય છે. છીંકણી ધુંટનારને ફાય વગેરે દરદો થયાના ધણા દાખલા મેલમ પડ્યા છે.

તમાકુ ખાવાથી અપચો, અજીર્ણ, મ્હોંતું ગંધાવું, દાંતનો સડો, અતિસાર, મરડો, ફેર વગેરે રોગ લાગુ પડે છે. તમાકુ ખાનારને વળી થુંકવા માટે વખતો વખત ઉઠવું પડે છે. અને એ રીતે પણ તમાકુ ખાનાર બીજાને સુગ અને અણુગમો પેદા કરે છે.

તમાકુ ત્રણ રીતે પીવાય છે. (૧) હોકાથી. (૨) ચલમથી (૩) બીડી અથવા ચીરૂથી. દરેક રીતે પીવાથી તમાકુનો ઝેરી ધુમાડો પીનારના શ્વાસોશ્વાસમાં જમ્મ મ્હોંનાં, ગળાનાં, દમનાં, મગજનાં અને જઠરનાં જીદા જીદા રોગોને પેદા કરે છે, અગર તો તેવા રોગોને લાયક શરીરને બનાવે છે. વળી તમાકુ પીનારની સ્મરણશક્તિ મંદ પડી જાય છે.

તમાકુનો ઉપયોગ કરવા કુદરત પણ નાં કહે છે—દાખલા તરીકે જે માણસે તમાકુનો ઉપયોગ કદી નાંહ કર્યો હોય તેને જે ચોડીક પણ તમાકુ ખાવા આપશું તો તેને ઉલટી થઈ ફેર આવે છે. કુદરતજ તેને શરૂઆત કરતાં અટકાવે છે; છતાં તે ખાવામાંજ મદાઈ છે એમ માની વખતો વખત અભ્યાસ કરી તેને ખાવાની ટેવ પાડે છે.

## ૧૨૮. તમાકુનો ઔષધ તરીકે ખરો ઉપયોગ.

તમાકુમાં પિત્ત વધારવાનો, મદ ચડાવવાનો, બ્રમ કરવાનો, ઉલટી કરવાનો તથા આંખના તેજને હરી લેવાનો ગુણ છે. તમાકુમાં ઝેર રહેલ હોવાથી જનાવરોનાં કીડાંવાળાં ધારામાં તે દાખવાથી કીડા તથા જંતુઓ મરી જાય છે. તેનાં પાન અંડવૃદ્ધિ (વધરાવણ) ઉપર સીધા

રસ ચોપડી બાંધવાથી ક્ષયદો કરે છે. તેના પાણીથી જી મરી જાય છે. તેના નિત્ય સેવનથી શરીરમાં ટુંક વખત માટે તે જાગૃતિ પેદા કરે છે. પણ પછીથી તેના વગર ચાલવું નથી અને તે પોતાનું છુપું ઝેર શરીરમાં દાખલ કરી શરીરનાં સારાં અવયવોને ઝેરી બનાવે છે.

## ૧૨૯. તમાકુ પીનારાઓને સૂચના !

તમાકુનું વ્યસન દુષ્ટ છે. તેનાથી કોઈ પણ પ્રકારનો લાભ છેજ નહિ. ફક્ત થોડોક વખત સુધી તે શરીરને નીશામાં રાખે છે, પણ અંતે તો તમાકુથી શરીર શીકકું પડી જઈ પાન્ડુરોગ અને ક્ષય થાય છે. તમાકુને લીધેજ દારૂ પીવાનું વ્યસન પડે છે. તે સંબંધમાં ન્યુયોર્કમાં તમાકુ વિરૂદ્ધ હિલચાલ ચલાવનારી મંડળી New Yourk Anti—Tobacco Society ) પોતાના રીપોર્ટમાં જણાવે છે, કે થુંક પેદા થાય છે તે ગ્રંથીઓ ( Salivary Glands ) માંથી તમાકુ પીવાથી તથા ખાવાથી થુંક ખુટી જાય છે અને તેથી તમાકુ પીધા અગર ખાધા પછી દારૂ પીવાનું મન થાય છે. તમાકુથી નાડી નરમ પડે છે. શરીર શીકકું થઈ જાય છે. મ્હોંમાં ચાંદાઓ પડે છે, પેટમાં બચકર વ્યાધિ થાય છે, લોહી અનિયમિત રીતે શરૂ છે અને આંખે અંધાપો આવી જાય છે. કેટલાક એમ કહે છે કે તમાકુથી અમને ઝાડા તથા પેશાબનો ખુલાસો રહે છે. વખતે તેમ હશે; પણ જે લોકો તમાકુ નથી પીતા તેને પણ ઝાડા તથા પેશાબનો ખુલાસો રહે છે—એકંદર જોતાં તમાકુ શરીરને બગાડનારી ચીજ છે. તમાકુ અનાજ નથી. નથી દુધ કે નથી પુષ્ટિ આપનારો પદાર્થ—તમાકુ પીનારાઓએ આ સર્વ વાંચી વિચારી તમાકુને ધોમે ધોમે કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરવો.

તમાકુ વિષે નામાંકિત ડૉક્ટરોના અભિપ્રાય.

ડૉ. પ્રાઉટ—લખે છે કે તમાકુ પીવાથી માથાસો નબળા પડી જાય છે. લોહીમાંથી લાલારૂ પડી પીળાશ આવે છે. છોંટણીથી અજીરું,

કલેન્ન તથા જઠરનાં દરદો વગેરે થાય છે અને એવાં દરદોથી મૃત્યુ થએલા દાખલાઓ મોળુદ છે.

ડૉ. ટેલર—લખે છે કે ૧૮૭૭ માં એક માણસે લાકડાની એક ચલમ સાફ કરી પોતાના છોકરાને રમવા આપી. છોકરાએ તે ચલમનો ઉપયોગ સાચુના પરપોટા ઉડાડવામાં કર્યો. તેથી તમાકુનું ઝેર મ્હોં દ્વારા તે છોકરાના શરીરમાં દાખલ થયું. તેની અસરથી છોકરો બેશુદ્ધ થઈ મરી ગયો.

ડૉ. ટવીચેલ—કહે છે કે તમાકુથી ફૂંસાં, હૃદય અને જઠરના સ્નાયુ નરમ પડી જાય છે. કોઈ કોઈ વખતે હૃદય એકદમ ઓચિંતું અંધ થઈ મરણ પણ થઈ જાય છે.

ડૉ. કલેન—જણાવે છે કે ઘડપણ આવ્યા પહેલાં તમાકુથી સ્મરણશક્તિ નાશ પામેલી, મૂર્ખતા આવેલી, અને જ્ઞાનતાંતુઓની હાર-માળા બગડી ગયેલી એવા ઘણા દાખલા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે.

ડૉ. આલકોટ—કહે છે કે તમાકુથી શરીરને ખીજાં જે નુકસાનો થાય છે, તેના કરતાં સ્મરણ શક્તિને વધારે નુકસાન થાય છે એ વાત ચોક્કસ છે.

ડૉ. એલીન્સન—કહે છે કે ફ્રાન્સ દેશમાં ખાસ જોવામાં આવ્યું છે કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધારે થતો જાય છે તેમ તેમ ગાંધં થઈ જતાં માણસોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

ગવર્નર સલીવાન—પોતાના સ્વાનુભવથી લખે છે કે “તમાકુ અને જડ અને સુસ્ત કર્યા વિના, મારી નિલના વિચારની ચંચળતામાં ખલેલ કર્યા વિના, અને મારી માનસિક શક્તિને નબળી પાડ્યા વિના કદી રહી નથી.

ફ્રાન્સ દેશની શાળાઓમાં તમાકુના ઉપયોગની અટકાયત છે. તેમજ યુનાઈટેડ સ્ટેટમાં લશ્કરી શાળામાં ખીડી પીવાની સખત મનાઈ કરવામાં આવી છે.

તમાકુ વિષેના આ સર્વ અભિપ્રાયો વિદ્વાન અને નામાંકિત ડૉક્ટર-  
શના છે, માટે તેમના ઉપયોગ કરનારાઓએ આ ઉપરની ચીખામણ  
લઈ જેમ અને તેમ તેના જલદીથી નિષેધ કરવો એજ સલાહ તથા  
સલામતી ભરેલું છે.

### ૧૩૦. તમાકુ વિષે મહાત્મા ગાંધીજીનો ઉપદેશ.

જેવી રીતે દારૂ, ભાંગ તથા અરીણુ ખરાબ છે. તેથી પણ  
તમાકુ વધારે ખરાબ છે. તમાકુની સત્તા મનુષ્ય જાતી પર એટલી  
બધી વધી ગઈ છે કે તેમાંથી છુટવાને માટે ઘણા વધારે સમય  
લાગશે. નાનાંથી મોટાંઓ સર્વ તેના ઝપાટામાં આવી ગયાં છે.  
આશ્ચર્યકારક તો એ છે કે નીતિમાન માણસો પણ તમાકુનો છુટથી  
ઉપયોગ કરે છે. મિત્રના સન્માન માટે આજકાલ તમાકુ એક ઉત્તમ  
સાધન થઈ પડ્યું છે. સાધારણ મનુષ્યો તો જાણતા પણ નથી કે  
તમાકુનું વ્યસન દૃઢ થાય એટલા માટે સીગારેટ અગર ચીરટ  
બનાવવાવાળા તેમાં એક પ્રકારનો સુગંધીયુક્ત તેજ્ય છાંટે છે.  
તમાકુને ટેસ્ટવાળી બનાવવા માટે તેમાં અરીણુનું પાણી છાંટે છે,  
તેથી તમાકુ માણસપર જાદુઈ અસર ચલાવી રહી છે. તમાકુનો  
ફેલાવો કરવામાં હજારો રૂપિયા જાહેર ખર્ચમાં ફેંકી દેવામાં આવે  
છે. યુરોપમાં ચીરટ બનાવનારી કંપનીઓ પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે  
છે, બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, ઇનામી ટીકીટો કાઢે છે વગેરે હજારો  
પ્રકારની યુક્તિઓ કરે છે. તમાકુએ પોતાની સત્તા સ્ત્રીઓ પર પણ  
ચલાવી છે. તમાકુ-ચીરટથી જે નુકસાન થાય છે તેના આંકડા  
વિગતવાર આપી શકાય નહિ. ચીરટ પીવાવાળા ગુનાચત્ર બની  
જાય છે અને બેપરવાઈથી બીજાના ઘરમાં રજ વગર ચીરટ  
સળગાવી પીએ છે અને તેમાં તે શરમાતો નથી.

એવો અનુભવ થયો છે કે તમાકુ-ચીરટ પીવાવાળા આથી  
પણ વધારે મોટા અપરાધો કરે છે. બચ્ચાંઓ બીડી પીવાને માટે

પોતાના માઆપથી છાના ધરમાં ચોરી કરે છે. જેલમાં કેદીઓ મોટી જેખમદારી સહન કરીને બીડીને છુપાવી રાખે છે. લડાઇમાં ચીરટ પીવાવાળાઓ ચીરટ વગર ગાંડા તથા ઉદાસ બની જાય છે અને કોઇ પણ પ્રકારનું કામ કરી શકતા નથી.

ચીરટનું ખર્ચ પણ કંઈ કમતી આવતું નથી. કેટલાએક માણસોને તો ચીરટ પછવાડે માસીક ખર્ચ રૂ. ૭૫ કરવા પડે છે. ઉપરોક્ત ઉદાહરણ તદ્દન સાચું છે. મુંબાઇમાં ચીરટના વેપારીઓએ માળા ખરીદ કર્યા છે. કોઇએ ફેક્ટરી ઉભી કરી છે; વગેરે પૈસા ફક્ત ચીરટના ધંધામાંથીજ પેદા કરવાના ઘણા દાખલા મળી શકે તેમ છે.

બીડી પીવાથી પાચન-શક્તિ મંદ પડી જાય છે, મોઢું ગંધાય છે, બીડીના ધુમાડાથી બહારની હવા દુષિત થઇ જાય છે, દાંત કાળા તથા પીળા પડી જાય છે. જે મનુષ્યો નિરોગી રહેવા ઇચ્છે છે તેઓએ બીડી તથા તમાકુને અવશ્ય છોડી દેવી જોઇએ. દારૂ, તમાકુ, બાંગ, ગાંજો આદિ વ્યસન આપણા આરોગ્યને હરી લે છે એટલુંજ નહિ પણ આપણને ગુલામ બનાવી આપણી નીતિનો પણ નાશ કરે છે.

આપણા હિંદુસ્તાનમાં એક કરોડ રૂપિયાનો ધુમાડો થાય છે. એનું માલમ પડ્યું છે કે બહાર દેશવરથી હિંદુસ્તાનમાં ૧ કરોડ રૂપિયાની સીગારેટ આવે છે. તે સીગારેટનો ઉપયોગ આપણા દેશ બાંધવો માત્ર કુંડી ધુમાડો દાઢવામાં કરે છે. આ પ્રમાણે એક કરોડ રૂપિયાનો ધુમાડો કરી પરદેશીઓનાં ખીસાં તર કરવાનું કાર્ય આપણે પોતેજ કરીએ છીએ. જે સર્વ બાઇઓ સીગારેટ પીવાનો ત્યાગ કરે તો ૧ કરોડ રૂપિયા હિંદમાં બચે અને તેનો ઉપયોગ કોઇ સત્કાર્યમાં થાય તો હિંદુસ્તાનને કેટલો બધો લાભ થાય.



## ૧૩૧. ભાંગ—Indian hemp.

ભાંગના છોડ આશરે સાત ફીટ લાંબા થાય છે. ભાંગ અને ગાંજો એક જ જાતના છોડમાંથી થાય છે. ભાંગના ઝાડનાં પાંદડાં લાંબા અ-ણીવાળા અને કરવત જેવા આંકાવાળા હોય છે. સુકાણા પછી પશુ તેનો રંગ લીલો રહે છે. તેની બે જાત છે. (૧) નર (૨) માદા. નરજાતીમાંથી જે પાંદડાં લેવામાં આવે છે તે ભાંગ. નારીજાતના છોડના ઉપરના પાન તથા ડુલ્લના ઝુમકાને ગાંજો કહે છે. ભાંગના છોડમાંથી લીલા ભુખરા રંગનો જામી ગએલ રાજ જેવો પદાર્થ નીકળે છે તેને ચરસ કહે છે. ચરસમાં કેરી પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં રહે છે. તે સિવાય ભાંગમાં એક જાતનું તેલ હોય છે તેનો નિશો પશુ ચઢે છે.

**ભાંગ વાપરવાની રીત**—ભાંગના ઝાડનાં પાંદડાં લઈ તેને સુકવે છે. પછી તેને બારીક વાટી તેનો રસ કરી તે પીવામાં વાપરે છે. લીલી ભાંગનાં પાંદડાં વાટી તેનો રસ પશુ પીએ છે. કેટલાએક તેની સાથે વરીઆળી, ગુલાબનાં ફૂલ, મરી, બદામનાં મીઠા, કાકડીનાં ખી, ખસખસ, સાકર વગેરે મસાલા વાટી તેનો રસ પીએ છે. જેઓ ભાંગ એટલે વિજ્યાનાં હિપાસક હોય છે તેઓ વધારે નિશો ચઢે એટલા માટે ધતુરાનાં ખી તથા જરનાં મૂળ નાંખી ત્રાંજાના વાસણમાં પ્રથમ શેકી પછી વાટી તે રસ પીએ છે. તેમાં કેટલાએક દુધ, કેસર તથા એલચી નાખી સ્વાદિષ્ટ બનાવી તે પીએ છે.

## ૧૩૨. ભાંગનો દવા તરીકે ઉપયોગ.

દમ, હિસ્ટરીઆ, સંધીવા, ધનુર્વા, હડકવા વગેરે બયંકર દરદી-માં થાય છે.

**ભાંગ**—કટુ, કષાય, ઉષ્ણ, તિક્ત, વાતકશ્મ, માહી, વાતપ્રદાન એટલે વાણીને શુદ્ધ કરનાર, બળવર્ધક, મેઘા એટલે બુદ્ધિ વધારનાર અને પરમ દીપન છે. ડાકટરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે સ્નાયુને સ્થિતિ

કરનાર, નિદ્રા લાવનાર તથા પીડાશામક છે. પણ આ સર્વ ગુણો જ્ઞે વિદ્વાન વૈદ્ય અથવા ડૉક્ટર દરદના ઉપચારમાં યોગ્ય માત્રામાં આપે ત્યારે માલમ પડે છે.

૧૦ કસ્ટેગર તથા ડીમક ભાંગનો ઉપયોગ ખેંચતાણુ વાળા ધનુર્વા વગેરે દરદોમાં સ્નાયુના વધી પડેલા વ્યાપારને મંદ કરવા ભાંગને તમાકુ સાથે મેળવી હુકમાં પીવાની બલામણુ કરે છે. તે કહે છે કે ૭ રતી ભાંગ તમાકુ સાથે મેળવી હુકમાં આવા કેસોમાં ધણુ દરદીઓને પાછ હતી અને તેથી ધીમે ધીમે સ્નાયુઓની ગતિ મંદ પડી ધનુર્વા દખાતો હતો. ભાંગમાં અક્ષીણની માદક કમોદીપનની ગુણ હોવાથી કેટલાક વૈદ્યો પાક, માજમ તથા યાકુતિમાં ભાંગ વાપરે છે. ભાંગને દુધમાં વાટી હરસના મસા ઉપર લગાડવાથી આરામ થાય છે. નિદ્રા લાવવા માટે શેકેલ ભાંગ વૈદ્યો આપે છે. વળી ચોથીઆ તાવને અટકાવવા માટે શેકેલી ભાંગ ગોળમાં મેળવી ચણીએર જેવડી ગોળી ટાઢ પહેલાં આપવામાં આવે છે.

ભાંગના દોષ—ભાંગ માદક હોવાથી તેનો નિશો ચઢે છે. નિશાથી ભાંગ પીનાર, જગ્યા, વખત તથા માણસને જીલ્લી જાય છે. તરેહ તરેહના વિચાર આવે છે. ગાય છે, હસે છે, નાચે છે, ખેલે છે, બકે છે, કોઇ કોઈ વખતે ઉધ આવી જાય છે. ભાંગ પીનારા નિશા-બાળે સાધારણ રીતે સુસ્ત થઇ જાય છે અને લાંબી મુદતે તેઓની બુદ્ધિ મંદ પડી જાય છે. ભાંગથી ગળું તથા જીભ સુકાયા કરે છે, બૂખ બહુ લાગે છે અને સાધારણ રીતે તે માણસ ખેબાન બની જાય છે. કોઇ વખતે તેનો નિશો વધારે પ્રમાણમાં ચડી જાય તો મૃત્યુ નીપજે છે. ભાંગનો પીણા તરીકે ઉપયોગ કોઇ પણ પ્રકારે સલાહ બરેલો નથી.

### ૧૩૩. ભાંગનું ઝેર (નિશો) ઉતારવાના ઉપાય.

(૧) માથા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી. (૨) ઉલટી કરાવવી. (૩) દરદીને ઉંઘાડી દેવો. (૪) આમોનિઆ સુંપાડવો. (૫) રેશ

આપવે. દહીં અગર છાસ અને ચોખા ખવડાવવા. આજ રીતે ગાંજી તથા ચરસ અને ભુરકીનો નિશો પણ ઉતરે.

### ૧૩૪. ગાંજનો ઉપયોગ અને તેના દોષો.

ગાંજને મસળી બાવા તથા સાધુ લોકો ચલમમાં ભરી તેનો દમ લે છે. ગાંજથી પણ ભાંગની માફક માણસ નિશામાં રહે છે અને સુસ્ત, કોધી તથા બેદરકાર બની જાય છે. નિત્યના અભ્યાસીને તેના વગર ચાલતુંજ નથી. ભાંગ તથા ગાંજથી ખોરાક વધારે ખવાય છે, ગાંડાની હોસ્પીટલમાં જોવાથી ખાત્રી થશે કે દર સો માણસે ઓછામાં ઓછા સોળ માણસ ગાંજે પીવાથી ગાંડા બનેલા છે. ગાંજે પીનારનાં મ્હોં તથા હાથ ગંધાય છે, આંખ લાલ ખૂતી જેવી રહે છે, પેટમાં દાહ લાગે છે, કાળજીમાં ચાંદાં પડે છે અને મગજનાં તંતુઓ પણ ઉશ્કેરાએલાં રહે છે. ગાંજે એકી વખતે વધારે પીવાથી મરણ થાય છે. એકંદર રીતે જોતાં ભાંગ, ગાંજે, ચરસ, માજમ અગર ભુરકી સર્વથી પૈસાની તથા શરીરની હાનિ થાય છે અને વખતે મોત પણ નીપજે છે. વળી આબરૂની હાનિ તો દેખીતી જ છે. માટે જેઓ પોતે સુખી તથા તંદુરસ્ત રહેવા માગતા હોય અને પોતાના કુટુંબી તથા સ્વજનોને સુખી કરવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ તેવાં દુર્વ્યસનથી સર્વદા વેગળાં રહેવું.

### ૧૩૫. અફીણ-Opium.

અફીણની પેદાશ ખસખસના હોડવામાંથી થાય છે. તેના હોડવા ૨-૩ હાથ ઉંચા થાય છે. અને તેની પેદાશ માળવામાં વિશેષ થાય છે. અફીણના હોડવા જ્યારે ઝાડ ઉપર હોય છે ત્યારે તેમાં છેદ પાડી તેનો જે રસ એકત્ર કરવામાં આવે છે તેને અફીણ કહે છે. હોડવામાં જે બીઆં થાય છે તે ખસખસ અને બાકી જે બાકી હોડવા રચ્યા તેને ખસખસના હોડા અગર અફીણના હોડા કહે છે.

## ૧૩૬. અફીણના ગુણ અને દવા તરીકે ઉપયોગ.

અફીણ ગ્રાહી છે તેથી તે ઝાડા તથા લોહીને બંધ કરે છે. રનાયુને શિથિલ કરવાનો ગુણ હોવાથી ઉન્માદ, આંચકી, રટીરીઆ, હડકવા અને ધતુર્વામાં આપવામાં આવે છે. પીડાશામક હોવાથી પેટની પીડા, મરડાની ચૂક અને કોલેરાની ગોટલીઓ ચડતી હોય ત્યારે અપાય છે. મધુપ્રમેહમાં અફીણ ફાયદો કરે છે. નિદ્રા લાવનાર હોવાથી જે દરદોમાં દુઃખ સહન ન થાય તેમાં ઘેનને માટે અપાય છે. દમ, ખાંસી, સ્ત્રીઓની કસુવાવડ અને ઋતુદોષમાં તે આપવામાં આવે છે. અફીણમાં શોષણ કરવાનો ઉચ્ચ ગુણ રહેલો છે. અને તેથી જે ખાંસીના દરદમાં કફને બહાર કાઢવાની જરૂર હોય તેમાં આપવાથી નુકસાન થાય છે, બાહ્યોપચાર તરીકે આંખનું દરદ તથા ચામડી ઉપરના સોજા અને વામાં અફીણનો લેપ કરવામાં આવે છે.

અફીણ ખાવાથી મર્દાઈ આવે છે એ ખોટો બહેમ છે. અફીણના હિમાયતીઓ અફીણ ખાવાથી મરદાઈ આવે છે એમ કહી લોકોને દગો છે. અફીણમાં મર્દાઈ લાવવાનો જાન્યુનો કંઈગુણ છેજ નહિ. અફીણમાં શોષણ તથા ગ્રાહી ગુણ હોવાને લીધે ચર્મીરના રસ, વીર્ય તથા લોહીના પ્રવાહને સુકવી અટકાવે છે. અફીણથી વીર્યનું ચંબન થતું હશે એટલા માટેજ તેમાં પુરુષત્વ આપવાનો ગુણ છે એ માની લેવું જૂલભરેલું છે.

ખસખસના ડોડાનો સેક—ખસખસના ડોડાનો સેક શરીરના કોઈ પણ ભગ્નસ્થાનપર સોજો થયો હોય ત્યારે કરવામાં આવે છે. શેક કરવાની રીત—તપેલીમાં પોસના ડોડા નાખી ખૂબ ઉકાળવા. તપેલી ઉપર ચાળણી ઢાંકવી અને તે ચાળણીમાં શ્વાનના અગર ગરમ કપડાના ટુકડા મુકવા. તેની ઉપર ત્રાંસ ઢાંકવો. પાણી ઉકળશે એટલે ચાળણીમાંના કકડાને વરાળ લાગી ગરમ થશે. તે ગરમ થએલ કકડાનો વારા ફરતી સેક કરવો. આ પ્રમાણે સેક કરવાથી દુખાવો નરમ પડે છે તથા સોજો, ઓછો થાય છે. કાગળનો સોજો, ફેશનાનો સોજો,

આંતરડાનો વરમ, મરડામાં થતું પેડું દરદ, કાન, આંખ વગેરે પાકી આવી સોજા થાય તેમાં, પાંસળાતું દરદ વગેરેમાં આ સેક ધણો ફાયદો કરે છે.

### ૧૩૭. અશીણની જુદી જુદી ઇંદ્રિયોપર અસર.

ખસખસના ડોડાનો ઉકાળો ( ડીકાકચન આશ પોષી ), ખસખસતું શરબત ( સીરપ ઑફ પોષી ) અને ખસખસતું સત્વ ( એક્સટ્રાક્ટ આશ પોષી ) વગેરે અશીણની બીજી બનાવટો છે. પોષીતું સીરપ કફને કાપે છે. બચ્ચાને કેટલીક વખત આ સીરપ અશીણને બદલે આપે છે, પણ તે વખતે ઘણી સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. તેમાં અશીણ જેવી ઝેરી અસર રહેલી હોય છે. અશીણના ડોડાતું સત્વ દંડી અને નરમ અસર કરે છે.

ત્વચાની ઇંદ્રિયોપર—અશીણ ધીપ્પાકાક્યુઆના અને કપુરના સંયોગમાં આપવામાં આવે અગર વારંવાર આપવામાં આવે તો ઘણો જ પરસેવો લાવે છે.

પચનેદ્રીયપર—અશીણ ખાવાથી પાચનક્રિયા તથા અન્ન ઉપરની રૂચીનો નાશ થાય છે. તૃપા વધારે છે. સીરની અંદરની ત્વચામાંથી વહેતા પ્રવાહને ઘટાડી નાખી બંધકોષ કરે છે. અશીણથી પિત્ત ઘટે છે, ઝાડો શીક્રી રંગનો થાય છે. પેશાબ વારંવાર થુંક જેવો ચીકણો અને ગંધ મારતો આવે છે.

લોહીની નસોપર—અશીણ પહેલાં ગરમીની અસર કરે છે અને પાછળથી ગરમીને કમી કરી નાખી શાંત અસર કરે છે. જે વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો લોહીની શરવાની ગતિનો લાંબા વખત સુધી અટકાવ કરે છે.

મગજની નાડીપર—અશીણ મગજની શીરાઓ તથા માનસિક શક્તિનો નાશ કરે છે. ઉંઘ તથા સુસ્તીને વધારે છે. આંખની કીકીઓનો અતિશય સંકોચ કરે છે. જે વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવ્યું હોય તો તાણ તથા ધનુર્વાનાં ચિન્હો ઉત્પન્ન કરે છે.

શ્વાસોશ્વાસની કીચાપર—અશીણુ શાંત અસર કરે છે. શ્વાસો-  
શ્વાસની ક્રિયાને ઘટાડી નાખી, લોહીની સ્વચ્છ કરવાની શક્તિને  
ઓછી કરે છે.

### ૧૩૮. અફીણનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ધ્યાનમાં લેવા લાયક સૂચનાઓ.

અશીણુ હંમેશાં થોડા પ્રમાણમાં વાપરવું. રક્તસ્રાવના દરદોમાં  
જ્યારે પુષ્કળ લોહી પડે છે ત્યારે અશીણુનો ઉપયોગ ઘણું સરસ કામ  
કરે છે. અશીણુ વખતો વખત ગેલીક એસીડ અને સુગરલેડના સંયો-  
ગમાં વપરાય છે.

મરડો, અતિસાર, પ્રદર અને શરીરની ધાતુઓ ધોષને સાફ  
કરવાના દરદોમાં અશીણુ સારો ફાયદો આવે છે; પણ તે ઘણી સંભા-  
ળથી વાપરવું જોઈએ.

ટાઢોઓ તાવ અને ખીજ હઠીલા અને ચેપી તાવોમાં તાવ આવ્યા  
પહેલાં ક્વીનાઇન સાથે અશીણુ આપવું.

અશીણુની દવા પુખ્ત ઉમરના માણસો કરતાં બચ્ચાં ઉપર  
ઘણી જલદીથી અસર કરે છે, માટે અશીણુની દરદોમાં બનાવટ  
બચ્ચાંને આપતાં પહેલાં ઘણીજ સંભાળ રાખવી.

ઘણાં લાંબા વખત સુધી અફીણની દવાનું સેવન કામને કરાવવું  
નહિ, તેથી ફાયદા કરતાં નુકસાન વધારે થાય છે. દરદી અફીણનો બં-  
વાણી થઈ જાય છે, અને જ્યારે દવા બંધ કરવામાં આવે છે ત્યારે  
તેને તે દવા વગર ચેન પડતું નથી.

કેટલાએક દરદો વિચિત્ર હોય છે. અફીણની માત્રાથી તેવાં દરદો  
મથંકર રૂપ પકડતા જાય છે. દાખલા તરીકે મુત્રપિંડનાં જીવાં દરદો,  
મગજના વ્યાધિ, કિન્નાદ, કંઠનળીનાં સોજનાં દરદો, ફેફસાનાં તીક્ષ્ણ  
સોજનાં દરદો વગેરે.

કેટલાએક દરદીની પ્રકૃતિ ધણી વિચિત્ર હોય છે. કેટલાએકને અશીશુની વધારે માત્રા પણ માફક આવે છે. કેટલાએકને થોડી માત્રા પણ અનુકૂળ આવતી નથી. માટે અશીશુ પ્રકૃતિ જોઇને આપવું.

એક વખત નાની માત્રાથી અશીશુવાળી દવાનું સેવન કર્યા બાદ તેને મુઠ્ઠી દેવામાં આવે અને પાછું બીજી વખત તે જ અશીશુવાળી દવા મોટી માત્રાથી દેવામાં આવે તો વિષનાં ચિન્હો થવાનો સંભવ છે. માટે અશીશુની માત્રા ધણા થોડા પ્રમાણમાં અને દરદીનો બાંધો તથા કાઠો જોઇને ધણા વિચાર કરીને આપવી.

### ૧૩૯. અશીશુનો અમલ.

અશીશુથી મદદિત આવે છે એવા ખોટા વહેમથી ધણા માણસો અશીશુના બંધાણી બને છે. તેઓ તેનું નિત્ય સેવન કરે છે. થોડા દિવસ ધણી નાની માત્રાથી શરૂઆત કરતાં કરતાં પોતાના શરીરને વિષમય બનાવી દે છે. એવા માણસને જો એકાદ દિવસ અશીશુ ખાવાને વખતે અશીશુ ન મળે તો ટાંટીઆ ધસવા પડે છે, મોટે શીશુ આવે છે અને બેચેની માલમ પડે છે. જો લાંબા વખત સુધી તેને અશીશુ ન મળે તો તે બેશુદ્ધ થઇને ભરી પણ જાય છે. વળી અશીશુના બંધાણીઓ હંમેશાં સુસ્ત અને એટી રહે છે. તેઓ અશીશુનેજ પોતાનું સર્વસ્વ સમજે છે અને અશીશુ વચળ થઇ જાય છે. ખાસ કરીને આપણા દેશના ગરાસીઆ તથા રજપુતો અશીશુના પુજારી હોય છે. તેઓ પોતાની ડેલીએ દાયરો ભરી બેસે છે. તેમાં જે આવે તેને અમલ છુંડી અમલનો કાઠો પાય છે, અને પીએ છે. મારા સમ તમારા સમ કરતાં કરતાં વધારે અને વધારે અશીશુ ભેતા જાય છે. તેઓ અશીશુના બંધાણીમાં કરજ કરવા મંડયા, આળસુ બન્યા, રાજ્યનો વહિવટ તથા ઉપજ ખરચનું બાન બુલ્યા, અને અંતે રાજ્ય ગુમાવી અન્ય જનોની સેવા કરવા જેવું હલકું કામ કરવાની સ્થિતિએ પહોંચ્યા છે. જુઓ અશીશુનો અમલ ! અશીશુ તો આપણા દેશનું સત્તા-

નાશ વાળુ છે. હજી પણ અદીણીઆઓ ચેતી પોતાના આયુષ્યને, પોતાના કુટુંબ કપીલાને, પોતાની જગીરને, બદમાદ થતાં અટકાવે તો સાઈ. હાલમાં અશીણુનું સ્થાન દારૂ બેતો જાય છે અને દિવસે દિવસે તેનો પ્રસાર વધતો જાય છે. આતો બકડું કાઢતાં ઉંટ પેસે તેના જેવો બેલ થાય છે. અદીણુ તથા દારૂના અમલમાં નથી રહેતું સ્ક્રીરનું બાન. કે નથી રહેતું ધરનું બાન, નથી રહેતું આખરનું બાન કે નથી રહેતું કુળનું બાન, માટે અશીણુઆઓને તથા દારૂ પીનારાઓને નાશ અરજ છે કે તેમણે અશીણુ તથા દારૂનું વ્યસન ધીમે ધીમે છોડી દેવું.

### ૧૪૦ અશીણુનું ઝેર અને તેનાં ચિન્હો.

અશીણુ ધરમાં રાખવાથી વખતે બાળક ખાઈ જાય છે અને તેથી તેનું મરણ નીપજે છે. અતિસય કોધાવેશને લીધે જો અશીણુ ધરમાં હોય તો તે ખાઈ કેટલાએક અવિચારી માણસો મરણ પામ્યા છે. આપણા દેશમાં આપઘાત કરનારાઓની મોટી સંખ્યા અશીણુ ખાઈ મરણ પામે છે. અદીણુની બનાવટવાળી હરકોઈ દવા ધરમાં રાખી હોય, અને બુલથી કદાચ મોટા પ્રમાણમાં તે અપાઇ ગઈ હોય, તો પણ મોત નીપજે છે. ટુંકામાં અદીણુવાળી કોઈ પણ દવા જરૂર વગર ધરમાં રાખવી સલાહ બરેલી નથી.

અશીણુ ખાનારને ફેર આવે છે, માથું ફેરે છે. માથામાં દરદ થાય છે, અશીણુથી નિશો ચડી ઝોક્કાં આવે છે અને બહેરાપણું આવે છે. વળી અશીણુ ખાનાર બેશુદ્ધ થાય છે અને ખુમો મારીને બોલાવવાથી જરા હોંશીઆર થાય પણ પાછો છેક બેશુદ્ધ થઈ જાય છે, કોઈ કોઈ વખતે ફરી જન્મીત પણ થતો નથી. અશીણુનું વધારે ઝેર ચક્રા પછી શ્વાસ ધીમે યામે છે છાતી બીલકુલ સ્થીર મારામ પડે છે, આંખ બંધ થાય છે, પોપચાં ઉધાડી આંખ જોતાં કીકી છેક નાની દેખાય છે, અંગ ઉપર પરસેવો વળે છે, હોઠ તથા મોં કાળાં પડે છે, અને વખતે તાણખેંચ પણ થાય છે.



અરીય મોટી માત્રામાં ખાધું હોય તો તેનું ઝેર લગભગ અરધા કલાકમાં ચડવા લાગે છે. ખાલી પેટે અરીય ખાધું હોય તો ઝેર વહેલું ચડે છે. અરીય ખાઈ સુઈ ( ઉંઘી ) જવાથી તેની અસર વહેલી જાય છે. ઝોઝામાં ઝોઝું અરીય ૫ ગ્રેન એટલે ૧ થી ૩ સ્તી સુધી ખાધું હોય તોપણ મૃત્યુ થાય છે.

### ૧૪૧. અફીણનું ઝેર ઉતારવાના ઉપાયો.

૧. ગળામાં મોરપીંછ ફેરવી અગર આંગળાં નાખી ઉલટી કરાવવી.

૨. ૧-૨ ચમચી રાઈ થોડા પાણીમાં મેળવી પાછ ઉલટી કરાવવી.

૩. સલ્ફેટ ઓફ ઝીંક હાજર હોય તો ૨૦ ગ્રેન થોડા પાણી સાથે મેળવી પાછ દેવું.

૪. ઇપીકાકયુઆનહા ૧૫ ગ્રેન થોડા પાણી સાથે હોય તો પાછ દેવું.

સૂચના—ઉલટીની દરેક દવા ઉપર મરમ પાણી અગર મીઠાનું પુષ્કળ પાણી પાવવાથી ઉલટીને વધારે ઉત્તેજન મળે છે. જો ઉલટીથી બહું ઝેર બહાર નીકળી જાય તો દરદી તદ્દન સારો થઈ જાય છે. અને ખીજ કદા ઉપચારની જરૂર પડતી નથી.

૫. સ્ટમક ૫૫ જો મળી શકે તો અરીય કાઢવા માટે સારો ઇલાજ છે.

૬. હીંગ અને પાણી અગર અરીઠાનું પાણી પાવું.

૭. દરદીને ઘેનમાં પડવા ન દેવો. તેને હરકોઈ ઉપાયે જમવું રાખવો. ઉંઘવાથી ઝેર એકદમ ચડે છે. જમવું રાખવા માટે ઠંડા પાણીની ખુબ છાલકો મારવી, માથાપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી, ખુમો પાડવી, હલાવવો, ચોટીઆ બેવા વગેરે.

૯. સખત કોશી દર પાપા કલાકે પાપા કરવી.

૧૦. ફેટકડી તથા કપાશીઆનું ચૂર્ણ પાવું.

૧૦. લાઘકર એમોનીઆનાં દીપાં ૧૦ અગર : સાલવાલે-  
દાઘલનાં ૩૦ દીપાં થોડા પાણીમાં મેળવી આપવાં, અને પગપર  
ગરમ બાટલીનાં શેક કરવે.

## ૧૪૨. ખાનપાનમાં ઝેર.

ખાનપાનની યીજેમાં દગાથી ઝેર મેળવવામાં આવે છે, એટલું  
જ નહિ પણ કેટલીકવાર બહારતું ઝેર મેળવ્યા વિના પણ પકાવતાં  
પકાવતાં કંઈ વિક્રિયા કે વિકાર થવાથી પણ તે ભોજન ઝેરી બને છે.

પકાવેલ રસોઇમાં વિષ મેળવેલું છે, અથવા વિક્રિયા થઇને  
ન ખાવા લાયક થયેલ છે તેની પરીક્ષા અનુભવીઓ નીચે પ્રમાણે  
બતાવે છે:—

(૧) જે અન્ન સાથે કાંઈ ઝેર મળેલું હોય તે અન્ન પાકતાં  
ધણીવાર લાગે છે, રાંધતાં બીનું રહેતું નથી અને કદિ પાકે (ચડે)  
તો પાશુ તરત વાસી જેવું થઇ જાય છે.

(૨) ઝેરવાળું અન્ન ઠરી ગયા સરખું, ઉષ્ણતા વગરનું, અંદ-  
રથી પાણી છાંડતું, અને રસ (સ્વાદ)માં સ્વાભાવિક ન હોતાં વિષ-  
રીત રંગ, ગંધ અને સ્વાદવાળું થઇ જાય છે, અને તેમાં ચંદ્રિકા  
(ચકરાં) માલમ પડે છે.

(૩) ઝેરવાળાં શાક તરકારી, રાયતાં, ચટણી વગેરે કાણમાં  
સુકાઇ જાય છે, અને ઉકાળો હોય છે તેમાં જે કાંઈ ઝેર મળ્યું  
હોય છે તે તે કાળો પડી જાય છે, શીલુ આવે છે, લીંટીઓ પડે  
છે અને પરોટા આવે છે.

(૪) પાકેલાં શેનોમાં ઝેર હોય તો તે તરત ફાટી જાય છે તથા  
સડી જાય છે, અને લીલી વસ્તુમાં ઝેર હોય તો તે કરમાઇ તથા  
સંકોચાઈ જાય છે.

(૫) સુકાં ફળોમાં ઝેર હોય તો તે કાળાં અને ઝેરંગી બની જાય છે; કઠણ ફળો ઝેરને લીધે નરમ થાય છે. તાજાં ફળો સિવાયનાં બહુ દરખાઈ ગયેલાં, પોચાં પડેલાં, કાગ પડેલાં, અને વાસમાં થયું ફેર પડેલો હોય એવાં ફળો ઓછાં વધતાં ઝેરી (ન ખાવા લાયક) સમજીને તેનો ત્યાગ કરવો.

(૬) જે રસમાં વિષ બળેલું હોય તે રસમાં નીલવર્ણની લીંટીઓ દેખાય, દુધમાં લાલ લીંટીઓ દેખાય, દારૂ તથા પાણીમાં કાળી લીંટીઓ દેખાય, અને દહિંમાં શ્યામવર્ણની લીંટીઓ દેખાય.

(૭) છાસમાં ઝેર હોય તો તેમાં ગળી જેવા રંગની તથા પીળી લીંટીઓ દેખાય, દહિંની તર ઉપર કપોતપક્ષીના રંગ સરખો રંગ દેખાય, ધી ઉપર જળ જેવી લીંટીઓ દેખાય, તેલમાં લાલ લીંટીઓ દેખાય, દારૂમાં કાચરચીત્રી લીંટીઓ દેખાય, અને ચરમાં દુર્ગંધી પેદા થાય.

(૮) કુલની માળા ઝેરથી દરખાઈ જાય છે અને સુગંધહીન થઈ જાય છે. પહેરવાનાં તથા પાયરવાનાં લુગડાં ઝેરવાળાં હોય તો તેની પર કાળા, ચાંડલા પડે છે.

(૯) જે અન્નમાં ઝેર બળેલું હોય તે અન્ન જો અગ્નિમાં નાખવામાં આવે તો તેની જવાળા બમરી ખાય છે, અગ્નિ લુપ્તો દેખાય છે, તેમાંથી ચટચટ એવો શબ્દ નીકળે છે, અને ઇંદ્ર ધતુષ્ય સરખા અનેક રંગની જવાળા થાય છે તથા અગ્નિનું તેજ મંદ થાય છે.

### ૧૪૩. ઝેરવાળાં ખાનપાનની જુદા જુદા પ્રાણીઓ ઉપર જુદી જુદી અસર.

વિષવાળા ખાનપાન ખાવાથી જુદા જુદા પ્રાણીઓ ઉપર જુદી જુદી અસર થાય છે, અને તેની પરીક્ષા અનુભવીઓ નીચે પ્રમાણે આપે છે:—

(૧) વિષવાળાં અન્ન પર માંખી બેસતી નથી અને કદિ બેસે તો મરી જાય છે.

(૨) જો કામડો ઝેર વાળું અન્ન ખાય તો તેના સાદ બેસી જાય છે, ભ્રમર વિષવાળું અનાજ ચાખીને અધિક ગુંભરવ કરે છે, અને મેના પોપટ પણ ધણા શબ્દો કરે છે.

(૩) ચક્રાર પક્ષીને જો વિષવાળું અન્ન દેખાડવામાં આવે તો તેનાં નેત્રો સફેદ થાય છે, કોહીલ પક્ષી મદોન્મત થઈ મરી જાય છે, અને કૌચ પક્ષી તે જ સમયે મદોન્મત થઈ જાય છે.

(૪) ઝેરવાળું અન્ન જોવાથી નોળીયાનાં રોમાંચ ઉભાં થાય છે, મયુર પક્ષી હર્ષ પામે છે અને મયુરની દૃષ્ટિથી ક્ષણ માત્રમાં ઝેર મંદ થઈ જાય છે.

(૫) જો બિલાડું વિષવાળું અન્ન જુએ તો ઉદ્વેગ પામે છે, વાંદરો વિષ્ટા કરે છે, હંસ ચાલતાં ચાલતાં અટકતો જાય છે, અને કુકડો શબ્દ કરવા લાગે છે.

(૬) જો મનુષ્યના ખાવામાં ઝેર વાળું અનાજ આવે તો તેના હોઠમાં ચળવળ થાય છે, જીભ ભારે લાગે છે, અંદર દરદ થાય છે અને ખારા રસનો સ્વાદ જણાતો નથી. વળી અજના ઝેરથી દાંત, શરીર ઉપરના વાળ તથા પાપણના વાળ એ ત્રણે ખરી પડે છે.

(૭) વિષવાળી વસ્તુના ધુમાડાથી માથાનો દુખાવો થાય, સળેખમ અને કફ થાય, આંખમાંથી પાણી ઝરે, જીવ ગભરાય, અને ક્ષણ માત્રમાં રોમાંચ ઉભાં થાય.

કોઈ પણ માણસ પર વિષનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે એવી શંકા આવે કે તરત તેના મુખમાં ફટકડી અને ટંકણખાર ધરવા આવવો. જ્યાં સુધી તે ખારો ન લાગે ત્યાં સુધી ત્રિપ્તેના વિકાર છે એમ જાણવું.

## ૧૪૪. ખોરાક સંબંધી વ્રતો-તેના ફાયદા અને ગેર-ફાયદા.

કોઈ માણસે વધારે ખાધું છે કે ઓછું તે સંબંધમાં મહત્ત્વમાં ગાંધીજી કહે છે, કે “ માણસો પોતાના હસ્ત વગેરેની હાજતો ઉપરથી કદી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે બેચેનીથી સુવે છે, જેને રાત્રે સ્વપ્નમાં આવે છે, તેણે વધારે ખાધું છે; જેને રાતના પેસાળ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થો બહુ ખાધા પીધા છે. ધણા માણસોના શ્વાસમાં બદબો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજીય થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, ખીલ ફૂટી નીકળે છે, નાકમાં માલણ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકીજ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ તો એટલોજ કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે, ને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. ”

આ પ્રમાણે આપણે લગભગ બધા વ્રતો કે ઓછા પ્રમાણમાં પાયખાનાની પેટી સાથે રાખી ફરવાવાળા છીએ એમ માલમ પડશે. આટલા માટેજ આપણા મહાપુરુષોએ ખોરાક સંબંધી વ્રતો જેવાં કે એકાદશીનાં વ્રતો, મોળાકોત, ગૌત્રાઠનાં વ્રતો, ચાતુર્માસ અથવા આવજી માસનાં એકઠાણાં, બાદરવા વદની શ્રાદ્ધ તિથિઓમાં દુધ ચોખાનાં ક્ષીર ભોજન, આસો શુદ્ધમાં નવરાત્રી પૂજન અને અઠમીનો હવન, આસો શુદ્ધ ૧૫ એઠસે શરદ પુનમે દેવોત્સવ કરીને રાત્રે અંદ્રનાં શીતળ કિરણો સેવન કરવાનો વિધિ, સંક્રાંતિ ઉપર તલના લાડુ ખાવાનો અને તલના લાડુ બનાવી સૌને આપવાનો આખા દેશમાં ચાલતો ઉપયોગી રીવાજ, વસંત ઋતુમાં ધાણી ઘણીઆ અને સાયવો ખાવાનો આદ્ય, અપવાસ, એકદશ્યાં વગેરે ફરમાવ્યાં છે. ખ્રિસ્તી ભોક્ષામાં પણ

અપવાસો ઠરાવેલા છે. આ પ્રતોને આરોગ્યતા સાથે નિકટ સંબંધ છે, પરંતુ આ સુધારાના સમયમાં કેટલાક રીવાજોના ખરા હેતુ શું છે તે સમજવાની કોશિષ નહિ કરતાં તેને વહેમમાં ગણી કાઢીને પુરુષ વર્ગે તે પ્રતો સંબંધી રીવાજો ઉપરથી આસ્થા છોડી દીધી છે; છતાં પણ સ્ત્રીવર્ગનો હેતુ સમજ્યા વિના પણ, એ સર્વ ક્રિયા ઉપર શ્રદ્ધા રાખી તે પ્રતો કરે છે અને તેના ફાયદા થોડે ઘણે અંશે મેળવે છે; પ્રતોના ખરો હેતુ સમજી જો તે કરવામાં આવે તો વધારે લાભ મેળવી શકાય છે. હેતુ સમજ્યા વિના પ્રતો કરવાથી કોઈ વખતે ફાયદા કરતાં એર-ફાયદો પણ થઈ જાય છે. માટે દરેક પ્રતોનો હેતુ શું છે તે પ્રતો કરતારાં પહેલાં અવશ્ય જાણવું જોઈએ.

શરીરની સુખાકારી જાળવવા માટે માણસ દર પખવાડીએ અપવાસ કે એકટાણું કરે તેમાં જરાએ ખોટું નથી. આ પ્રમાણે અપવાસ કે એકટાણું કરવાથી શરીરમાં એકઠો થએલો કચરો બળી જઈ અજીણું થતું નથી; પણ અપવાસ અગર એકટાણું કરવા અગાઉ ખૂબ ખાંધ લેવાથી કશો લાભ મેળવી શકતો નથી જલકે તુકસાન થાય છે.

શ્રાદ્ધ પક્ષમાં દુધ ચોખાનાં ખીરનાં ભોજનને ઉત્તમ ગણવાનું કારણ એ છે કે શરદ્ રતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે, તેને શાન્ત પાડવા માટે દુધ, ચોખા તથા સાકરને ઉત્તમ ગણવામાં આવેલ છે. આપણા ડાહ્યા અને વિદ્વાન પ્રાચીન મહર્ષિઓએ તે બાબતને ધર્મની સાથે જોતપ્રોત કરીને શ્રાદ્ધ પક્ષમાં તથા નવરાત્રીમાં પાંચસુ અન્ન ખાવાનો ઉપદેશ આપેલો છે. શારદ્વંશ પયઃ પીતૃ તેન જીવંતિ જંતવઃ !! શરદ્ રતુમાં દુધનો ઉપયોગ કરવાથી દીર્ઘ આયુષ્ય મેળવી શકાય છે. આ નિયમ કદાચ મૂર્ખ અને અજ્ઞાન માણસો ન સમજે તેટલા માટે આપણા મહર્ષિઓએ તે બાબતને ધર્મની સાથે ગણેલી હાજે છે.

આવી જ રીતે ગ્રીષ્મ રતુમાં વાયુનો સંચય થતો હોવાથી હલકું ભોજન, સાથવા, ધાણી વગેરે ચીજો ખાવા બહામણ કરવામાં આવી છે અને તે બહામણને પ્રતો તરીકે જાણાવેલી છે.

ઓમાસામાં બ્યારે હવામાં બિનાશ હોય છે, સૂર્ય દેખાતો નથી અને તેથી હોજરી પણ પોતાનું કામ ઓછા પ્રમાણમાં કરી શકે છે તેથી તે સમયે ખોરાક ઓછો ખાવો જોઈએ. ધણા ભાવિક હિંદુઓ ચાતુર્માસમાં એક વખત જમવાનું રાખે છે અને તેથી તેઓની સુખા-કારી પણ સારી રહે છે. ચાતુર્માસમાં એકટાણું કરવાનો હેતુ હોજરીને ઓછો ખોરાક આપી નીરોગી રાખવાનો છે. દરેક વ્રતોમાં જે સુક્ષ્મ જોશું તો માલમ પડશે કે વાત, પિત્ત અગર કદના પ્રકોપને અટકાવવા ઝડપુ પ્રમાણે વ્રતો કરવાં જરૂરનાં છે.

સ્ત્રીઓનાં ગર્ભાશયો વગેરેને સુધારવા તથા વાત, પિત્ત તથા કફ વગેરેમાંથી જોનો સંચય થયો હોય તે દોષોને શાન્ત કરવા ગોત્રાટ, મોળાકોત એટલે મોળું ખાવું વગેરે વ્રતો કરવાં જરૂરનાં છે. પરંતુ આજ કાલ વ્રતો, અપવાસ અને એકટાણું ખઈ રહત્ય સમજવામાં આવતું નથી તેથી ફેશનેબલ લોકો તેને ખોટા વહેમ તરીકે ગણી તે કરનારાઓનો ઉપહાસ કરે છે, એ વાજબી નથી. તેવા લોકોએ એ વિષયમાં ઉઠા ઉતરી તેનાં મુળતત્ત્વો જાણવાં જોઈએ.

અગ્નિનું લોકો ખઈ રહત્ય સમજ્યા સિવાય વ્રતો કરે છે તેથી તેને લાભ કરતાં હાનિ વધારે થાય છે. એકાદશીના વ્રતમાં અપવાસ કરવો જોઈએ અને બહુતો એકાદ વખત હલકા ફુટ-ફળોનો આહાર કરવો જોઈએ; તેને બદલે તે લોકો એકાદશીને દિવસે ખૂબ વખતો વખત ઠાંસે છે. હલકાં ફળોને બદલે રાજગરા, સામા અગર સીંગોડાના લોટની વિધવિધ પ્રકારની વાનીઓ બનાવી હોજરી પચાવી ન શકે તેટલું ખાય છે. વળી વ્રતો કરવાને આગમે દિવસે પણ ખૂબ ખાય છે, કારણ કે બીજા દિવસે કદાચ ખાવાનું મોડું મળે. આ પ્રમાણે વ્રતોનો ખરો હેતુ સમજ્યા વગર તે કરવાથી કોઈ પણ પ્રકારનો લાભ નથી એ દેખીતું છે.

અપવાસ વગેરે વ્રતો આપણા હિંદુઓના ધર્મ ગ્રંથોમાં છે, એ-કદું જ નહિ પણ ખ્રિસ્તિ ધર્મમાં રોમન કેથોલિક ધર્મવાળા પોતાના

ધર્મગ્રંથોમાં અપવાસ કરવાનું ફરમાવે છે, તેમ જ મુસલમાનના કુરાનમાં રાજા વગેરે કરવા ફરમાવેલું છે.

## ૧૪૫. અદ્વાહાર એટલે ઓછું ખાવું—તેના ફાયદા.

ઓછો આહાર, સાદો અને સાત્ત્વિક આહાર અને અપવાસ શરીરના આરોગ્યને, માનસિક શક્તિને તથા આયુષ્યને વધારનાર છે. ઓછા આહારથી ઉત્તમ વિચારો, શરીરખળ અને મનોખળ વધે છે. અદ્વાહારથી આપણી વૃત્તિઓ વિશુદ્ધ બની સાત્ત્વિક થાય છે અને બુદ્ધિ સતેજ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ અંતઃકરણ પ્રસન્ન રહે છે, તથા સ્મરણશક્તિ પણ તાજી રહે છે.

એડિસન—શોધકોના રાજા—અમેરિકામાં દિવસો સુધી ખાલી પેટે કામ કરતો હતો. હેરત પમાડે એવી યાંત્રિક શોધો તેણે કરી છે, અને તે ભૂખ્યે પેટે ઉગ્મગરા કરીને કરી છે.

આજ પ્રમાણે દરેક ધર્મના મહાન વિદ્વાનો, ધર્મ સંસ્થાપકો, ધર્મ ગુરુઓ, ગણિતશાસ્ત્રીઓ, સંગીત શાસ્ત્રીઓ વગેરે અદ્વાહારના સેવનથીજ જગતમાં પ્રસિદ્ધ થયા છે.

આની ખાત્રી માટે જુઓ, આપણાં પ્રાચીન ઇતિહાસો, પુરાણો અને ધર્મ ગ્રંથો ! વશિષ્ઠ, વાલ્મીકિ, વિદ્યાભિષેક આદિ મહાન મુનીવરો ફળ, મુગ, કંદ તથા ઉપવાસના સેવનથીજ દેશનું તથા પોતાનું કલ્યાણ કરવા સમર્થ થયા હતા,

અદ્વાહારથી શરીર તેમજ મન બંને નિરોગી અને સ્ફુર્તિવાળાં રહે છે અને તાત્કાલિક મોતને અટકાવાય છે, એટલુંજ નહિ પણ દિવ્યજ્ઞાન પણ પ્રાપ્ત થાય છે. વળી અદ્વાહારી મનુષ્યને વેદ અમર ડોક્ટરની ગરજ ભોગવવી પડતી નથી, પેટનું દવાની જાહેર ખર્ચોના પાંખમાં સપડવું પડતું નથી અને રાજાથી નિર્ભય રહી સંસારમાં શારીરિક તેમજ માનસિક બંને પ્રકારનાં સુખ ભોગવી



શકાય છે. અદ્યાહારથી શરીરબળ, મનોબળ અને હૃદયબળ કેટલે દરજ્જે પહોંચી શકે છે તેને માટે ચાલુ જમાનાનો કર્મવીર મહાત્મા ગાંધીજીનો દાખલો લ્યો! પોતે એક છતાં જે સરકારે જર્મની જેવા રાક્ષસી સત્તા ધરાવનાર મહારાજ્યને મહાત્મ્ય કર્યું તે સરકારની સામે અસહકારનો પ્રયત્ન કરી આખા હિંદુસ્તાનમાં નિડરતાથી ગળવી રહ્યા છે. કેટલું બધું શૌર્ય! કેટલી બધી માનસિક શક્તિ! કેટલું બધું હૃદયબળ! તે બધું ક્યાંથી આવ્યું? ફક્ત સાત્ત્વિક અને અદ્ય ખોરાકથીજ.

વધારે ખાવાથી તો આળસુ અને સુસ્ત બની જવાય છે, શરીર તથા મન બંને જડ બને છે, અને અદ્ય સમયમાંજ મોતને શરણુ થવું પડે છે. જે ભોક્ષા વિવિધ સ્વાદવાળા પદાર્થો ખાધને જીભને દશ પંદર મિનિટ ખુશ રાખવામાંજ પોતાનું કૃતકૃત્ય માને છે, જે ભોક્ષા હોજરીની દયા નહિ કરતાં વધારે ખાધને તેને નિરંતર શ્રમ આપ્યા કરે છે, જે ભોક્ષા ધડીના સુખમાં અક્ષય સુખને વિસરી જઈ વધારે ખાધ પોતાનો ઘાવ કર્યા કરે છે તે ભોક્ષાને પૂછો! તપાસો તે ભોક્ષાનું રોગોનું લીટ! તે ભોક્ષામાંથી સેંકડે ૯૫ અપ-આના, અતિસારના, સંઘ્રહણીના, આમવાતના કે મરડાના બાધિથી સહન કરતી હશે. આ પ્રમાણે વધારે ખાવાથી તેમના સુખની ઉત્તમ આશાઓ ઉપર પાણી ફરી વળી તેઓને અદ્ય સમયમાં કાળને શરણુ થવું પડે છે, અરે! લાખો રૂપિયા આપ્યા છતાં પણ જે આયુષ્ય એક ક્ષણ માટે પણ મળતું નથી તે આયુષ્યનો આમ ધડીમાં ક્ષય થઈ જાય છે. આથી વધારે મૂર્ખતા બીજી શું હોઈ શકે!

આ ઉપરથી દરેક મનુષ્યે અદ્યાહારના શમદા વિચારી, જાણી, તેને અમલમાં મુકી, પારકું તથા પોતાનું, આ ભોક્ષનું તથા પરભોક્ષનું હિત કરવું એ સર્વ હિતકર દરજ્જેમાંની મુખ્ય દરજ્જા છે.

## ૧૪૬. અપવાસ.

અજીર્ણમાં જેવો શયદો લાંઘણુ-અપવાસ કરે છે તેવો શયદો દવાઓ કરી શકતી નથી. અજીર્ણ એટલે અપચાને લીધે એક પ્રકારનો કાચો રસ નાડીઓમાં ચડી જાય છે, અને નાડીમાં ચડેલો એ અજીર્ણનો જીર્ણ રસ દવાની અનેક બાટલીઓથી પણ દુર ચમકતો નથી. રેચક દવાઓથી તો શરીર ઉટલું નબળું પડે છે અને તેમ છતાં નાડીમાં ચડી ગયેલ કાચા રસનો પૂર્ણ રીતે નીકાલ થતો નથી. રેચથી એક તરફથી કેટલાક નકામા ભાગને બહાર કાઢવામાં આવે છે, ત્યારે બીજી તરફથી રોજ જે ખોરાક ખવાય છે તે બગડી ગયેલ અને નબળાં પડી ગયેલ આંતરડાંમાં નહિ જતાં કાચો રહી પાછો નાડીઓમાં ચડે છે.

અપવાસ કરવાથી રોજના દૈનિક અજીર્ણનો અટકાવ થાય છે, અને શરીરમાં જીર્ણપણું રહેલ અજીર્ણનો કાચો રસ બળીને ભસ્મ થતો જાય છે. શરીરમાં જે ઉજીરતા રહેલી છે તે પ્રથમ કાચા રસને બાળી નાખે છે, અને જ્યાં સુધી એ કાચો-નકામો રસ બળે છે ત્યાં સુધી શરીરમાં અશક્તિ માલમ પડતી નથી. એ કાચો રસ બળી ગયા પછી અશક્તિ માલમ પડે છે, તથાપિ એ કાચા રસનો શરીરમાંથી સારી રીતે નીકાલ કરવા એટલે કે બાળી નાખવા અશક્તિ જાણ્યા તો પણ કેટલાક વધારે દિવસ સુધી અપવાસ કરવાની જરૂર છે અને તેથી લાભ પણ વિશેષ મેળવી શકાય છે.

હાલના જમાનામાં માણસોમાં રોગ, ક્ષીણતા તથા નાચુકાઇ વધતાં જાય છે તેનું કારણ એ છે, કે આજકાલ દરદીને ડાકટરી ઉપચાર પ્રમાણે બહુધા સારા પોષણકારક ખોરાકની વિશેષ કરીને ભલામણ કરવામાં આવે છે, સ્પિરિટવાળી જલક વિદેશી દવાઓનો મારો ચાલે છે, અને દુધ વગેરે પુષ્ટિકારક ખોરાકની છૂટ આપવામાં આવે છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે દરદીને એ ઉપચારથી તાદ્રશ્યીક શયદો જાણ્યા છે; પણ શરીરમાં અપકવ રસનો નીકાલ થતો નથી, અને તેથી

તાવ વગેરે દરદો વારંવાર ઉઘલા મારે છે. ધણાં ખરાં દરદો પાચન-ક્રિયાના અગાડથી તથા અપચાથી થાય છે, અને તેથી પાચનક્રિયાને સુધારવી તથા અપચા એટલે કાચા રસને શરીરમાંથી દુર કરવો એ ઉપચારનો સૌથી સારામાં સારો ઇલાજ કહેવાય. આ મુદ્દો પુષ્ટિકારક ખોરાકથી ત્રિલકુલ પાર પાડી શકાય નહિ. તે મુદ્દો પાર પાડવામાં તો લંધન-અપવાસ જ શ્રેષ્ઠ છે. વળી દવાઓ સિવાય કુદરતી રીતેજ શરીર સુધરે એ ઉપચારનો સૌથી શ્રેષ્ઠ રસ્તો હોવો જોઈએ. ' ડિસ્પેપ્સિયા ' એટલે અજીર્ણના દરદી-ઓ લાંબા સમય અથવા અસ્પષ્ટતાથી સાજા થઈ લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. અસ્પષ્ટતા, ફળાહાર, જળાહાર અને નિરાહાર એ અપવાસની જુદી જુદી ક્રિયાઓ છે, અને આત્મસંયમી અને દૃઢ મનના લોકો એ ક્રિયાઓનું યુક્તિથી પાલન કરીને શારીરિક રોગોને દુર કરી શકે છે.

અપવાસ કરાવતી વખતે ઉપચારકે દરદીના શરીરની સ્થિતિ, શક્તિ તથા રોગ એ ત્રણે વાતનો વિચાર કરીને કેવો અપવાસ અને કેટલી મુદતને અપવાસ કરાવવો જોઈએ તેનો નિર્ણય કરવો જોઈએ. અપવાસ કેવો કરાવવો તેમાં બે ત્રણ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. કેટલાક દરદીનાં શરીર ચોખ્ખા નકોરડા અપવાસને લાયકનાં હોતાં નથી, તેથી તેમનાથી તેવા અપવાસ સહન ન થઈ શકે; માટે તેમને અન્ન બંધ કરવું પડે તોપણ પાણી દુધ જેવો હલકો ખોરાક ચાલુ રાખવો. કેટલાકનાં શરીર એવાં હોય છે કે તેમને એકદમ અપવાસ કરાવવાથી નુકસાન થઈ જાય છે. તેવાઓને ધીમે ધીમે ક્રમસરખોરાક બંધ કરવો.

શરીરની અંદરનો કચરો-મળ કાઢી નાખવા માટે અપવાસ જેવો સંમીન કાયદો કરે છે તેવો કાયદો દવાઓ કરતી નથી. જોકે અપવાસથી ધણાં લાભ થાય છે, છતાં જુદી જુદી પ્રકૃતિ અને જુદાં જુદાં દરદીમાં કે.ણ કે.ણ દરદી કેવા અપવાસને લાયક છે,

અથવા કેવા પ્રકારના ખોરાકના ફેરફારને લાગે છે, તેનો નિશ્ચય કરવામાં અનુભવી ઉપચારકની જરૂર છે. દરેક તથા પ્રકૃતિના પ્રમાણમાં અસ્વાદ્ય, કળાહાર, જળાહાર તથા નિરાહારની યોજનામાંથી કદ યોજના અનુકૂળ પડશે તેનો નિર્ણય કરાવી તેવા પ્રકારનો અપવાસ કરવો.

## ૧૪૭. શરીરમાંથી ક્યારે બહાર કાઢનારી ક્રિયા ઉપર અપવાસની અસર.

આજ લગભગ ૨૫ વર્ષ થયાં અમેરિકાના વિદ્વાન ડૉક્ટરો અપવાસથી ધણું હઠીલાં દરદો મટાડવાની ક્રિયા કર્યાં કરે છે. લાંબા વખત સુધી અપવાસ કરાવીને ધણું અસાધ્ય એટલે ન મટી શકે એવાં દરદોને મટાડવામાં તેઓ શક્તિમાન થયા છે.

માણસના શરીરની અંદર એક શક્તિ નિરંતર કામ કર્યાં કરે છે. તે શક્તિ માણસનાં શરીર તથા મનને નવું બનાવે છે, કામ કરવાની શક્તિ વધારે છે, અને તાંદુરસ્તી તથા લાંબી જીંદગી બક્ષે છે. આ શક્તિના ત્રણ પ્રકાર છે. ૧. ખોરાક પચાવવાની શક્તિ, ૨. પાચન રસને શરીર રચનામાં મુકવાની શક્તિ, અને ૩. નિરૂપયોગી ક્યારાને બહાર કાઢવાની શક્તિ.

૧. ખોરાકને પચાવવાની શક્તિ—નિત્યના કામકાજથી શરીરને જે ધસારો લાગે છે તે ધસારાને પુરો કરવા સારૂ નવાં રજકણો ઉત્પન્ન કરવા માટે નવો પદાર્થ તૈયાર કરવો એ આ શક્તિનું કામ છે.

૨. પાચન રસને શરીર રચનામાં મુકવાની શક્તિ—આ શક્તિનું કામ પાચનશક્તિ વડે જે પદાર્થ પુરો પડે છે તેમાંથી જોઈએ એટલા પદાર્થને શરીરની રચનામાં કામે લગાડવાનું છે. શરીરમાં જીંદા જીંદા અવયવો અને રસાયણને ગતિમાં મુકનારી શક્તિ આ પોષક રસ વડે ધસારાથી નિરંતર નાશ પામતાં રજકણોને પાછાં નવાં બનાવે છે.

૪. નિરૂપયોગી કચરાને બહાર કાઢનારી શક્તિ—આ શક્તિ ખોરાક, પાણી તથા હવા દ્વારા તેમજ શરીરના નબળા પડેલા ભાગો દ્વારા શરીરમાં જે નકામો કચરો એકઠો થાય છે તેને બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે.

હવે જ્યારે કોઈ પણ માણસ અપવાસ કરવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે આ ક્રિયા ઉપર શું અસર થાય છે તે શાસ્ત્રીય રીતે તપાસીએ.

વધારે સ્પષ્ટ સમજવા માટે એમ ધારો કે, નિરૂપયોગી કચરાને બહાર કાઢનારી શક્તિનો અરધો હિસ્સો એકઠા થયેલા જીના કચરાને બહાર કાઢવામાં વપરાય છે અને અરધો હિસ્સો નિત્યના કચરાને બહાર કાઢવામાં વપરાય છે.

માણસ અપવાસ કરે છે એટલે ખોરાક બંધ થાય છે. એટલે કે શરીરમાં નવો કચરો થતો અટકે છે, અને તેથી ત્રીજી શક્તિને કરવાનાં બે કામ પૈકી એક કામ ઝોલું થાય છે. અપવાસ કરવાથી રોજના ખાનપાનનો નિરૂપયોગી કચરો શરીરમાં થતો બંધ પડે છે, અને તેથી ત્રીજી શક્તિને બે કામ કરવાને બદલે માત્ર એકજ કામ કરવાનું હોય છે,\* તે એ કે ધણા દિવસનો જીનો દોષ-કચરો બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે ત્રીજી શક્તિ પોતાનું બધું બળ જીનો દોષ કાઢવામાં વાપરે છે, અને તેથી શરીરની અંદરનાં દરદો અથવા અચાનકતા વડે એકઠા થયેલા દોષો જલદી નીકળવા લાગે છે. આ રીતે અપવાસના દિવસોમાં માણસના શરીરની અંદરની કુદરતી શક્તિ એકજ મધ્ય-ગિંદુમાં રહીને કામ કરે છે તે એ કે, શરીરમાં એકત્ર થયેલ વિજાતીય દ્રવ્ય જે શરીરમાં ઝેરનું કામ કરે છે તેને મજ નીકળવાના બધા અવયવો દ્વારા તેમજ ચામડીની અંદરનાં ૪૦ લાખ છિદ્રો દ્વારા બહાર કાઢી નાખવામાં આ શક્તિ પોતાની બધી સત્તા ચલાવે છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે અપવાસ એ શરીરને સ્વચ્છ-નિર્મળ કરવાવાળી ક્રિયા છે, અને એકસ સમય સુધી અપવાસ કરવાથી શરીરનું બધું ઝેર અથવા આપણે જેને જીદા જીદા રોગનાં નામ આપીએ છીએ તે

નીકળી જઈ શરીર નિરોગી બને છે. અપવાસ શરીરના ક્યારાને એટલે રોમ ઉપન કરનાર ઝેરને કાઢે છે, એટલુંજ નહિ પણ અપવાસ કરવાથી મન પણ નિર્મળ થાય છે.

અપવાસની સાથે બસ્તિ લેવાથી વિશેષ શમદો થાય છે. અપવાસથી જેમ જેમ આંતરડાંનો ક્યરો બહાર નીકળતો જાય છે તેમ તેમ શરીરની નાડીઓમાં ચડેલો આ ક્યરો આંતરડાંમાં આવીને એકત્ર થતો જાય છે; કેમકે તે વખતે કલેબ્ડું (Liver) અને બીજા મર્મસ્થાનો નિરૂપયોગી ક્યરોને બહાર ફેંકી દેવાને માટે બહુ પ્રયત્ન પણે કામ કરતા હોય છે. જો આ વખતે આંતરડાંમાં ઉતરી આવતો આ બગાડ જલદી કાઢી નાખવામાં ન આવે તો તે નિરૂપયોગી રસ પાછો નાડીઓમાં ચડી શરીરમાં ફેલાય છે. માટે અપવાસની સાથે બસ્તિ લેવાથી શરીરની અંદરનો ક્યરો બહુ જલદીથી બહાર નીકળે છે અને શરીર નિરોગી બને છે. બસ્તિ માટે ફક્ત સહેવાય એવું ગરમ પાણીજ બસ છે.

આશા છે કે “ ખાનપાન ” ના બંને બાગોમાં આપેલી સર્વ હકીકતનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરી ખાનપાનની પ્રેક્ષાક બની જેને તજવાની ધણીજ જરૂર છે તેવી બદીને બનતી ત્વરાથી તથા શરીરના પોષણ અર્થે સાદો અને સાત્વિક ખોરાક પસંદ કરી ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે મેળવવાનું મુખ્ય સાધન જે શરીર તેને આરોગ્ય રાખવા તથા લાંબા સમય સુધી ટકાવી રાખવા દરેક વાંચક બાંધક પોતાથી બનતો પ્રયત્ન કરશે. અસ્તુ.

